



2025.6月号

ひだか歯科通信



水巻町 吉田西3丁目 14-14 093-201-5200

www.hidakashika.jp/


7日は院長不在です。

梅雨の時期になってきましたが、気温も上昇してきます。すでに冷房が必要な季節ですが、寒暖差には十分注意していきたいところです。

毎回のお願いですが、キャンセル時にはできるだけ早めにお電話いただくと幸いです。

無断キャンセルが続く方は次回の予約がとりにくくなりますのでご注意ください。

院長より一言

介護保険の認定審査会の委員に任命され2年間、隔週で審査委員会に出席しないといけなくなりました。

10年ぶりの長い2年間が始まります。要支援や要介護をお持ちの方は、7月1日になったら私が実査した人か



連休中に河内の藤棚を観に行きました。初めて行ったのですが満開の藤がとても見事でした。イマドキなのかたくさんインバウンドの方がたくさん来られており、藤の色に合わせた洋服の外人さんがたくさんいました。こんなところにもインバウンドの波があるなんてびっくりです。SNSの情報網ってすごいな～って改めて感心…。

お伝えします！

今、知っておきたい

歯科ニュース



「ユニバーサルデザインフード」をご存じですか？

「ユニバーサルデザインフード」とは、にほんかいごしょくひんきょうぎかい日本介護食品協議会が認定した『食べやすさに配慮した食品』のことです。高齢者をはじめ、障がいのある方、歯の治療中の方などの、噛むことや飲み込むことに対する不安を取り除いて、食事を安心して楽しめる工夫がされているものになります。たとえば、首都圏を中心に展開しているスープ専門店「スープストックトーキョー」では、「食べやすさに配慮したスープセット」が販売されていて、これがユニバーサルデザインフードに認定されています。具材をコトコトしっかり煮込み、歯の無い人でも美味しく食べられる硬さになっているため、「家族全員が、同じ食事を、同じ食卓で楽しめる」といった家族の願いを叶えるものになっているそうです。

こういった食品が普及して、毎日の食事がより豊かでステキな時間になるといいですね。





ちょっと人に
教えたいくなる

お回の中の不思議な話

だ えき
唾液で

“ガンにかかるリスク”がわかってしまう…!?



唾液で「ガンにかかるリスク」を調べられる検査があるのはご存じですか？ 唾液にはさまざまな成分が含まれているため、検査することで血液や尿と同じように体の状態がわかるそうです。検査できるのは「肺ガン」「乳ガン」「すい臓ガン」「口腔ガン」「胃ガン」「大腸ガン」で、複数のガンのリスクを同時に調べられるそうです。女性は「乳ガン」のリスクも検査できる

そうですから、痛みもなく自宅で受けることが可能になります。ただし、この検査はあくまでリスクチェックになるため、費用は「全額自己負担」になります。

もしご興味がございましたら、ご自身の判断のもとで、このような検査を健康管理のひとつとして参考にしてみるのも良いかもしれませんね。



毎日イキイキ！

健康情報

雨や台風前に体調が悪くなることはありませんか？

「天気痛」を緩和させる方法

雨が近づいてくると、「頭痛がする…」「体がだるい…」といったことはありませんか？ このような天気の変化に伴って起きる心身の不調は、「天気痛」や「気象病」と呼ばれています。

主な症状

「天気痛」は、その方がもともと慢性的に抱えていた不調が顕著に現れるため症状はさまざまですが、主に以下のような症状がよく現れます。

- ◆頭痛
- ◆首や肩の痛みやコリ
- ◆倦怠感
- ◆ひざ痛、腰痛
- ◆耳鳴り、耳が詰まるような違和感
- ◆めまい
- ◆気分の落ち込み など



症状を緩和させる方法

天気痛のメカニズムはまだはっきりと解明されていませんが、気圧の変化によって耳周りの血行が悪くなり、内耳のバランスが崩れることによって、痛みに敏感になりやすくなると考えられています。

そこでオススメなのが【耳周りを温める】こととなりますので、以下でご紹介いたします。

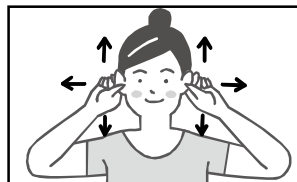
ホットタオル

水で濡らしたタオルをしぼり、レンジで加熱してホットタオルを作ります。じんわりと温かいタオルで耳周りを温めましょう。耳の後ろの出っ張った骨のところに「完骨」のツボも一緒に温めるのがコツです。



マッサージ

耳を指でつまみ、上・下・外へと各5秒間ずつ軽くひっぱりましょう。次に、耳を軽く横にひっぱりながら、後ろに5回ゆっくりと回してください。





歯のはなし

お口の健康には生活習慣も影響してる!?

「子供のお口の健康」に関するアンケートや調査をご紹介します

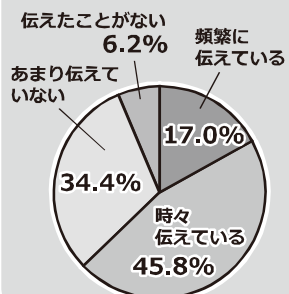
今回は、「子供のお口の健康」に関するアンケートや調査の結果をいくつかご紹介したいと思います。
「しっかり噛むことに対する親の意識」や「お口の健康に影響する生活習慣」など、興味深い内容がありましたので、お子さんをお持ちの保護者の方は、ぜひ参考にされてみてください。



ロッテが行った「噛む力」に関するアンケート

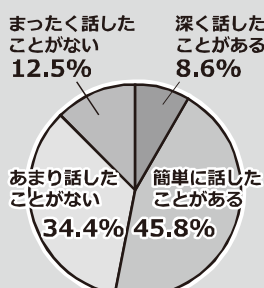
ガムやグミなどのお菓子全般を販売している株式会社ロッテ(本社:東京都新宿区)が、「噛む力」をテーマに3~12歳の子供を持つ親を対象に行った調査。(※2022年実施、回答数2350人)

質問① 普段から子供に対して食事中に「よく噛む」よう伝えていますか？



この質問に対しての回答は、「時々伝えている」が最も多く、「頻繁に伝えている」と合わせると6割以上のご家庭で、子どもに対して「ご飯はよく噛む」と伝えているといった回答になっています。

質問② 子供と「よく噛むことの重要性」や「なぜよく噛むことが大事なのか」について話したことはありますか？



その一方で、よく噛むことの大切さについて「深く話したことがある」と回答した方は少数派で、「あまり話したことがない」「まったく話したことがない」という回答は半数弱になっています。

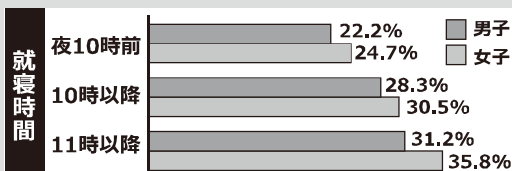
食事をしっかり噛むことは、唾液がたくさん出て食べ物の消化を助けるだけでなく、むし歯・歯周病・口臭の予防にもつながります。さらには、肥満防止、ストレスの軽減、脳の活性化など他にもさまざまなメリットがありますので、ぜひ子供たちには噛むことの重要性について伝えていただきたいと思います。

富山大学が行った「生活習慣とむし歯の関連要因」に関する調査

富山大学(本部:富山県富山市)が「生活習慣とむし歯の関連要因」をテーマに、富山県内に住む小学4~6年生を対象に行った調査。(※2018年実施、分析数1万2146人)

調査① 就寝の時間

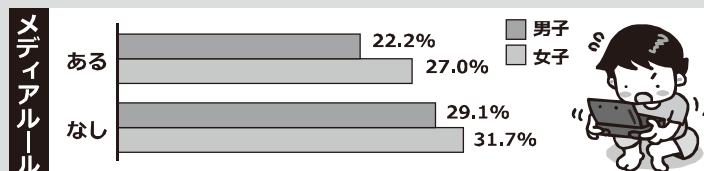
調査によると、寝る時間が遅くなるほどむし歯が多い児童の割合が増加していたそうです。



夜更かしをしていると、口寂しくなったり何かを食べてしまったり、面倒になって寝る前の歯みがきをやらずに寝てしまったりしているのかもしれませんが。就寝時間の遅い児童の方がむし歯が多いのは、もしかすると、こういったことが影響しているのかもしれない。

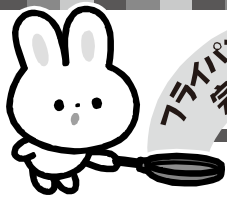
調査② メディアルールの有無

ネットやゲームの使用時間を家庭内で決めるといった「メディアルール」についての調査では、「ある」よりも「ない」と回答した児童の方がむし歯の割合が高くなっています。



ネットやゲームをしている間は無言になりがちで、唾液の分泌量が少なくなってしまう。さらに、夢中になるとお口がポカンと開いて口呼吸になってしまう子供も多く、口の中が乾燥してむし歯や歯周病のリスクを高めることにも…。

また、ゲームをしながらだらだらと間食をしてしまうと、口の中が頻りに酸性に傾いてむし歯になりやすい状況を招いてしまいますので、ご家庭内で現在「メディアルール」がない場合は、ぜひ設けてみてはいかがでしょうか。



フライパン1つで
完成!

お手軽“ワンパン”レシピ

ワンパンタコライス



栄養価（1人分）

■エネルギー／533kcal ■塩分／2.5g ■たんぱく質／21.8g

材料（2人分）

ごはん……………お茶碗2杯分
豚ひき肉……………100g
たまねぎ……………1/2個
ミニトマト……………6個
レタス……………2～3枚
a おろしにんにく……………小さじ1
オリーブオイル……………小さじ1
b ケチャップ……………大さじ3
ウスターソース……………大さじ1
カレー粉……………適量
ピザ用チーズ……………50g
卵……………2個

作り方

- 1 たまねぎはみじん切りに、ミニトマトは半分に切る。レタスは5mm～1cm幅に切る。
- 2 フライパンにaを入れて中火にかけ、豚ひき肉とたまねぎを加え、火が通ったらbを加えて汁気がなくなるまで炒め、カレー粉で味を調え、一旦取り出す。
- 3 2のフライパンにごはんを入れ、中央をへこませて卵を割り入れ、弱火で加熱しながらごはんの上に2、レタス、トマト、ピザ用チーズを盛り、蓋をして卵の白身に火が通ったら火を止める。

One Point



より手軽に調理したい時は、手順2で具材を一旦取り出さずに、フライパンの端によせてごはんを入れてください。カレー粉の量はお好みで入れますが、入れなくても問題はありません。卵は半熟でも固めても、どちらにしても美味しくいただけます。

アしがない時はコレ!

知っておくと役に立つ

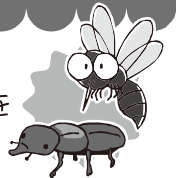
代用品

今月のテーマ

虫よけグッズの代用品

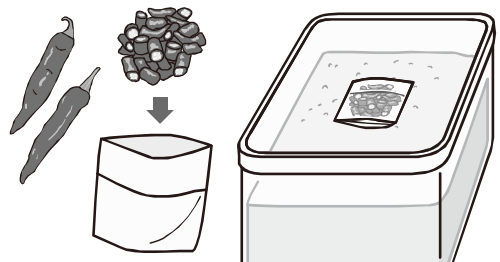
気温が高くなるにつれて気になってくるのが「害虫」です。

今回は、【米びつ用の防虫剤】と【虫よけスプレー】の代用品をご紹介しますので、害虫対策にお役立てください!



米びつ用の防虫剤 唐辛子

お米にわいてくるコクゾウ虫は、高温多湿な梅雨から夏にかけて特に注意が必要です。専用の防虫剤も販売はされていますが、唐辛子でも効果があります。お米5kgに対して乾燥唐辛子2～3本が目安、効果は1カ月ほど、お茶パックに入れて使用すると良いでしょう。なお、唐辛子1本そのままのホールよりも、輪切りタイプの方が効果はアップします。



虫よけスプレー ウェットティッシュ（アルコールタイプ）

屋外やアウトドアでの活動の前には、アルコールタイプのウェットティッシュで足裏をよく拭いておきましょう。蚊は足裏の常在菌が発生させるニオイに反応して吸血するため、足裏をキレイにしておくことで刺されにくくなるそうです。虫よけスプレーがなかったり、蚊に刺されやすいという方は、ぜひお試しください。

