２０２５.７月号

ひだか歯科通信

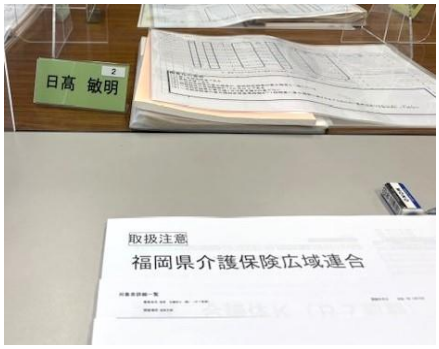
水巻町　吉田西３丁目　１４－１４　０９３－２０１－５２００
www.hidakashika.jp/

今月のお休み
21 日

今年もまた暑い夏がやってきそうですね。毎年の事ながら熱中症対策は万全にしておきましょう。
電気代も気になる季節ですが暑い日は迷わずエアコンを入れて体を休めてくださいね。

院長より一言

先日、世界初の歯周病治療装置とテレビ等で話題のブルーラジカルのセミナーに行ってきました。重度の歯周病の状態の歯をラジカル殺菌すると歯周病菌が９９．９％殺菌されるというもので歯周病治療には有効だという事でした。当院でもその器械を導入しようか検討中です。ただしこの器械は保険適応ではないのとプラークコントロールのできない人には無意味とのことです。そう簡単には歯周病は治ってくれないようです。



今年度から介護保険認定審査会の審査委員に任命されました。10 数年ぶりの審査委員なのでまたはじめから勉強しないといけませんし、２ 年間隔週木曜日はほぼ審査会に出席です。またまた忙しい日が続くようですが、地域貢献と割り切って頑張ります。
介護度をお持ちの方はひょっとしたら私が審査した人かもしれませんよ。（笑）

お伝えします！

今、知っておきたい 歯科ニュース

フロスの使用で脳卒中と不整脈のリスクが下がる！

歯をみがく時、**「デンタルフロス」**は使っていますか？　**アメリカ心臓協会**の発表によると、**定期的なフロスの使用**は、**脳卒中や不整脈の発生リスクを下げる可能性がある**とのことです。　これはサウスカロライナ大学医学部神経学分野の調査によるもので、週に１回以上フロスを使っている人と、全く使わない人を比較したところ、使っている人の脳卒中の発生リスクが低いことがわかったそうです。

歯周病になると脳卒中の発生リスクが高まると言われていますので、おそらく**フロスを使うことで歯周病の進行が抑えられ**、今回のような結果になったものと思われます。

歯と歯の間にたまっている汚れは、歯ブラシだけではしっかり落とせませんので、フロスや糸ようじを使ってしっかり除去するようにしましょう。

ちょっと人に教えたくなる

お口の中の不思議な話

歯によって“寿命”が違うって知っていましたか？

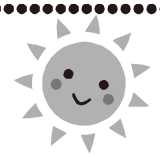
歯には**「前歯」「奥歯」「犬歯」**がありますが、**実はそれぞれの寿命も異なります**（ちなみに**歯の寿命**とは、歯を抜いたり折れたりして**歯を失った時**になります）。 前歯・奥歯・犬歯の中で**最も寿命が短いのは「奥歯」**で**約５０～５８年**。 これは**前歯よりも１０年ほど短い**そうです。 また、上の奥歯よりも**下の奥歯の方が寿命は短くなります**。 奥歯の永久歯は早いもので１０歳前後で生えてきますから、歯の寿命が約５０年だとすると**だいたい６０歳前後頃に失われる**ことになってしまいます。 歯を失う原因の多くは**『歯周病』**です。 そして、初期段階での歯周病は自覚症状がほとんどありませんので、**定期的に『歯科検診』を受ける**ことが大切になります。

毎日イキイキ！ 健康情報

首や脇を冷やすよりも効果的

熱中症対策には“手のひら”を冷やそう！

いよいよ本格的な夏の到来！ そこで今回は、**体を効果的にクールダウン**させる熱中症対策**「手のひら冷却法」**をご紹介させていただきます。



「手のひら冷却法」とは？

手のひらなどの**体の末端**には、体温調節を担う**「ＡＶＡ」と呼ばれる血管**があります。 このAVA血管は、体温が上昇すると開いて体内の熱を放出するため、体温を下げる働きがあります。

また、手のひらを冷やすことで**体内の血液も冷やし**、その**冷えた血液を全身に巡らせることで深部体温を下げる**ことにもつながります。

やり方

まず、手のひらを**１５℃程度の水**に**体が冷えるまでひたします(目安は１０～１５分)**。 冷やすなら氷水の方が良いだろうと思いがちですが、**１０℃以下の水だと血管が収縮して逆効果**になるため、冷たすぎないのがポイントです。 また、外出先でも**タオルなどを巻いた冷たいペットボトルや保冷剤**で手軽にクールダウンできます。 ＡＶＡ血管は手のひらだけでなく、足裏や頬などにもありますので、**足を水にひたしたり、頬にペットボトルや保冷剤を当てたり**するのも◎。

「手のひら冷却法」だけでなく、基本的な熱中症対策もお忘れなく！

歯のはなし

“遊びながら”がポイント！「お口ぽかん」の解消法

「お口ぽかん」とは、**テレビなどを見て集中している時、口がぽかんと開いている状態**のことです。 医学用語では**「口唇閉鎖不全」**と呼ばれ、**約３割の子供**にこの症状が見られると言われています。 **「お口ぽかん」は様々なトラブルの原因**になりますので、「うちの子もお口ぽかんかも…」という場合は、今回ご紹介する解消法をぜひ楽しみながら行ってみてください。

「お口ぽかん」がダメな理由

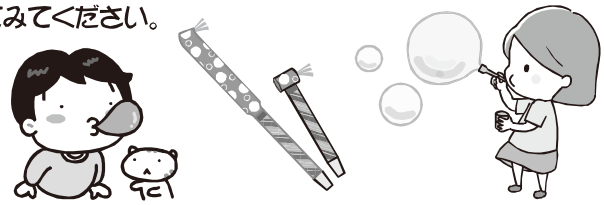
お口ぽかんは**口呼吸**になりやすいため、**口の中が乾燥してむし歯や歯周病の発生リスクを高めたり、口臭が強くなる原因**にもなります。 また、睡眠中の口呼吸は**イビキ**をかきやすくなったり、**睡眠時無呼吸症候群**を引き起こしやすくもなります。 さらには、慢性的に口が開いていると、**歯並びが悪く**なったり、口周りの筋肉が衰えて**顔のゆがみ**につながることもあります。

「お口ぽかん」を解消する方法

お口ぽかんの主な原因のひとつが、**口周りの筋力が弱い**ことです。 その場合は、次のようなトレーニングでお口周りの筋肉を鍛えてあげましょう！

① 口を使う遊びもの

例えば、「風船をふくらませる」「おもちゃの吹き戻しを吹く」「シャボン玉を作って遊ぶ」「風車を息で回す」といった息を吹き込むような遊びは、口周りの機能を高める効果がありますので、お子さんの遊びにぜひ取り入れてみてください。

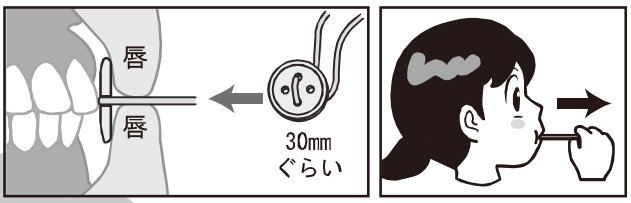


② ブクブクうがい

口の中をゆすぐ「ブクブクうがい」も、左右と上下に頬をふくらませることで口周りのトレーニングになります。また、水を口に含まずに空気だけで練習するのもおすすめです。

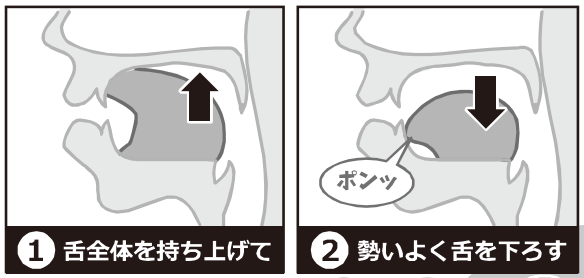
③ ボタントレーニング

直径30mmくらいのボタンに結びつけた糸をひっぱり、口周りの筋力を鍛えるトレーニングです。首や頭を動かさず、口周りの力だけでボタンが唇から外れないようにキープするのがコツです。1回30秒のトレーニングを1日3回くらいお子さんにやらせてみましょう。



④ 舌鳴らし

舌全体を上あごに密着させてから勢いよく舌を下ろす舌鳴らしには、舌を持ち上げる力を鍛える効果があります。鳴らす時に下あごを下げ、舌裏にあるヒダをできるだけ伸ばすようにするのがポイントです。



① 舌全体を持ち上げて　② 勢いよく舌を下ろす

鼻炎が原因で慢性的に鼻がつまっていたり、歯並びが悪くて口が閉じにくくて「お口ぽかん」になっているケースもありますので、お子さんの状態をしっかりチェックしてあげてください。

フライパン1つで完成！

お手軽 ワンパンレシピ

ペンネアラビアータ

材料（2人分）

- ペンネ……160ｇ
- にんにく……3かけ
- とうがらし（乾燥）……2本
- オリーブオイル……大さじ3
- ⓐ トマト（カット／缶詰）1缶（400ｇ）
  - ⓐ 水……400mL
  - ⓐ 塩……小さじ1/2
- パセリ（あれば）……適量

ワンポイント

煮汁が多く残っているときは、煮る時間を増やしてください。なお、耐熱皿に入れてピザ用チーズをのせてトースターなどで焼き色をつけると、簡単グラタンが完成します。

栄養価（1人分）

- エネルギー… 491kcal
- 塩分…… 1.5ｇ
- 食物繊維（しょくもつせんい）…… 7.5g

作り方

1. にんにくはみじん切りにする。 とうがらしは半分に切って種を除く。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、1を入れて中火にかけ、香りが立つまで炒める。
3. 2にⓐを入れ、ひと煮立ちしたらペンネを加え、火加減を少し弱め、時々かき混ぜながら包装に記載されているゆで時間で煮る。 皿に盛りつけ、パセリをのせる。

アレがない時はコレ！

知っておくと役に立つ“代用品”

今月のテーマ 熱中症対策グッズの代用品

今年も暑い夏がやってきましたね。 今回は、**汗で失った水分を素早く補給**できる**【経口補水液（けいこうほすいえき）】**と、**サッとひと吹きするだけで涼しさ**を感じられる**【冷感スプレー】**の代用品をご紹介します！

経口補水液 → 水・砂糖・塩

水500mlに砂糖１０～２０ｇと塩1.5ｇを入れて、良くかき混ぜれば完成です。 砂糖をハチミツに変更したり、追加でレモン汁を垂らしたりなど、お好みでアレンジも良いでしょう。 作った後は**冷蔵庫で保存**して、**１日で飲み切る**ようにしましょう。

冷感スプレー → 水・ハッカ油・エタノール

スプレータイプの容器に**エタノール１０ml**、**ハッカ油２０滴**を入れて混ぜ、**水を９０ml**加えて良く混ぜれば完成です。 肌に合わない場合もあるため、**少量をテスト**してから使ってください。

約２週間程度を目安に使い切りましょう。 危険ですから**目や粘膜（ねんまく）にはスプレーしない**ように注意しましょう！