

A black and white line drawing of a young girl with pigtails, wearing a headband and a dress, looking up at a large flower. The flower has a smiling face with a cross on its forehead. The background is a simple grey arc.

www.hidakashika.jp/

11, 13, 14, 15日

A large indoor hot spring bath with a wooden soaking tub and a large stone tub, overlooking a scenic mountain view through large windows.

お 伝 え し ま す !

歯科ユニース

ブラシでいくら丁寧にみが
の歯垢は落とせません。



アトピー性皮膚炎を発症しやすい部位

■ …発症しやすい部位
■ …比較的発症しやすい部位

乳幼児期 幼・小児期 成人期

2

歯のはなし

お口の乾燥、口臭、歯ぐき下がり、歯の黄ばみ 「40代はお口の曲がり角」ってホント!?

「お肌の曲がり角」と同様に、**お口も急に衰えを感じ始める時期**があります。それは、ズバリ**40代！**「歯を失い始める」「歯が黄ばむ」「歯ぐきが下がる」など、心あたりありませんか？

また、女性はホルモンバランスが大きく変化する時期でもあるため、これがお口の中のトラブルにつながる場合もあります。今回は、40代以降になると増えるさまざまな『お口のトラブル』についてご紹介させていただきます。



トラブル① しゅうびょう 歯周病で歯を失う

厚生労働省の歯科疾患実態調査によると、**歯を失いやすいタイミングは40代半ば**が多く、その主な原因は**歯周病**です。歯周病は40代の二人に一人がかかっていると言われ、**歯を失う原因の一位**になっています。

さらに、**歯周病菌の中には、女性ホルモンの影響で活動が活発化するタイプ**もあるため、ホルモンバランスが変化しやすい時期は特に注意が必要です。

また、過去に治療した歯が再びむし歯になったり、神経を抜いた歯が欠けて抜歯するといったケースも年齢を重ねるとともに増えてきますので、**歯科定期検診**を受けて状態を確認しておくことで安心でしょう。



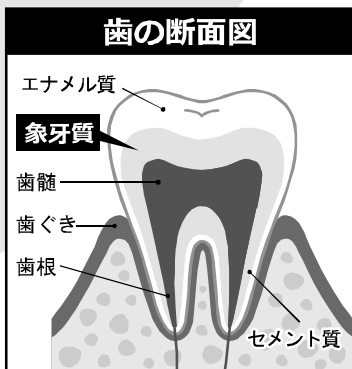
トラブル② お口の乾燥、口臭

加齢に伴い、**唾液の分泌量は徐々に少なくなっていく**ますが、**ストレスが溜まってしまうとさらに唾液の分泌量が減少**してしまいます。唾液にはお口の中の細菌を抑制する働きがあるため、**唾液の減少は口臭が強くなる原因**に。さらに、昨今ではマスクを着用する機会が増え、口呼吸がクセになってしまっている方も少なくありません。この口呼吸も**お口の乾燥や口臭を助長**しますから、鼻で呼吸するように意識しましょう。また、**シェーグレン症候群**という疾患や、**薬の副作用**によってお口の乾燥が引き起こされる場合がありますので、気になる症状がある場合は**放置せずにご相談ください**。



トラブル③ 歯の黄ばみ、くすみ

歯の黄ばみ・くすみの原因は、**飲み物や食べ物による着色汚れ**ではありません。年齢を重ねるにつれて、**歯の表面にあるエナメル質が薄くなり、内部の象牙質が透けるようになる**のも原因のひとつです。象牙質は黄みがかった色をしているため、若い頃よりも歯が黄ばんだように見えてしまうのです。なお、食べ物の着色汚れにはステイン除去用の歯みがき粉や、歯科医院で行うクリーニングが有効ですが、**加齢による歯の変色の改善には、専用の薬剤を使用した「ホワイトニング」が必要です。**



トラブル④ 歯ぐき下がり

肌が衰えてくるように、**歯ぐきも少しずつハリを失って下がって見える**ことがあります。年齢以上に歯ぐきに影響が大きいのは「**歯周病**」です。歯周病は、歯ぐきや歯を支える骨を破壊するため、進行するにつれて歯ぐきが下がってきてしまいます。**歯が長くなったように感じるとともに、歯ぐきが赤く腫れたり、出血があるといった場合は歯周病の可能性も**。丁寧にブラッシングをしても症状が改善しない場合は、早めに受診しましょう。また、**歯ぎしりや食いしばりのクセ**も、歯ぐきにダメージを与えて歯ぐきが下がる原因となりますのでご注意ください。



お口の曲がり角を迎える40代は、ご自身のお口の中の状態や健康について改めて考えるいいタイミングかもしれませんね。



カオマンガイ

材料（2人分）

米	1 合	ミニトマト	適量
水	1 合	キュウリ	適量
鶏もも肉	1 枚	〔 砂糖……………大さじ2 酢……………大さじ2 味噌……………大さじ2 ナンプラー……………大さじ1/2 おろししょうが……………小さじ1 ラー油(お好みで)……………適量	
a {	おろしにんにく……………大さじ1		
	おろししょうが……………大さじ1		
	パクチー……………適量		
			b {

ワンポイント

ナンプラーがない時は、しょうゆでも代用できます。辛みが足りない時は一味や豆板醤を加えて、好みの辛さに調整してください。

作り方

- 1 米は研いでフライパンに入れ、水を加えて20～30分浸水する。鶏もも肉にaをもみ込む。パクチーは根を切り（根はとっておく）、4～5cmの長さに切る。bは混ぜておく。
- 2 1に鶏もも肉をのせ、パクチーの根を加えて蓋をして中火にかけ、沸騰したら弱火にして12分経ったら火を止めて10分蒸らす。
- 3 鶏もも肉を取り出して1cm幅に切り、皿に炊き上がったごはんと一緒に盛り、bをかけ、パクチーとミニトマト、キュウリを添える。

フライパン1つで
完成！

お手軽

ワンパン
レシピ



栄養価（1人分）

エネルギー……500kcal
塩分…………… 3.5g
たんぱく質……… 29.1g

アレが
ない時は
コレ！

知っておくと役に立つ“代用品”

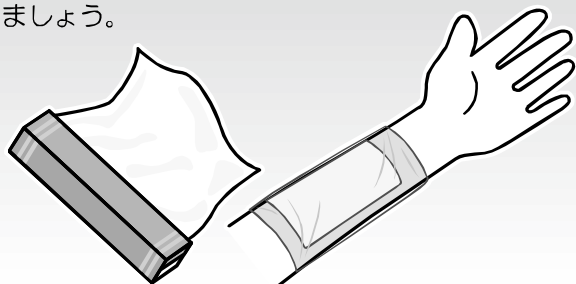
●● 今月のテーマ ●● 応急処置に使える代用品

アウトドアなど屋外での活動が増える夏の時期は、思いもよらないケガをしてしまうこともあります。今回は、そんな突然のケガの時に役立つ【応急処置に使える代用品】をご紹介します！



包帯 → ラップ

傷口を覆うガーゼを止めたりする包帯の代わりに、ラップを使いましょう。ちょっときつめに巻くことで止血したり、骨折したときの添木を固定するときにも使えます。ただし、ラップには通気性がないので、応急処置として使いましょう。



さんかくきん 三角巾 → レジ袋

腕を骨折したときに腕を吊る三角巾の代用品には、レジ袋を使いましょう。袋の両サイドをカットしたら手当した腕を入れ、腕が水平になるように調節しながら、持ち手の部分を首の後ろで結びます。

