



2025.12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/


年末年始のお休み
12月30日から1月4日

年末になり予約がとりにくい状況になっております。そのなか無断キャンセルやこちらからの連絡でのキャンセルが増え続けております。キャンセルされた時間を有効に使えるために早めのご連絡をお願いします。今後無断キャンセルの続く患者様は希望の時間がとれない可能性がありますのでご了承ください。

院長より一言



● 家では子供も大きくなりツリーを飾ることもないので
● 今年は12月らしく大きなツリーを飾ってみました。
● 今年も早いものでもう一年が終わってしまいます。来
● 年も皆さまが健康で楽しい一年を送れることを願っ
● ています。急に寒くなったりインフルエンザが流行っ
● たりしていますので体には十分気を付けてくださいね

お伝え
します！

今知っておきたい

歯科ニュース

“ひと口”を小さくするとやせられる？

食事をする時の“ひと口”、あなたは大きいですか？それとも小さいですか？ おおさか 大阪
だいがくだいがくいん し がくけんきゅうか さいせい し か ほてつがくこうさ
 大学大学院歯学研究科再生歯科補綴学講座の研究によると、実はこの“ひと口”が大きいと肥満につながる可能性が高いそうなのです。



同講座では、23～88歳の成人202人を対象に「食習慣」や「食べる速さ」「サンドイッチやおにぎりを何口で食べ終えるか(総口数)」といった調査を行った結果、総口数と肥満に関連性が認められたそうです。つまり、“ひと口”を小さくすれば、ダイエットにもつながるということです。

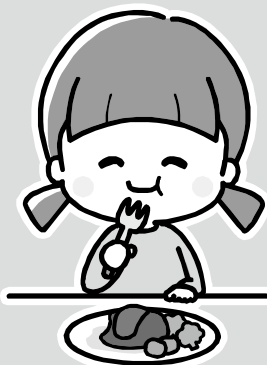
“ひと口”が小さいと噛む回数が増え、唾液の分泌も促されますので、ダイエットだけでなくお口の健康にもおすすめです！ ぜひ今日から“ひと口”を小さくする習慣を意識してみませんか？



ちょっと人に教えたいくなる

お口の中の 不思議な話

子供の前歯がギザギザ しているのはなぜ？ 保護者が知っておきたいこと



えいきゅうし
永久歯に生え変わったばかりの子供の前歯は、先端がギザギザ
しています。これは歯が作られる段階でできる自然なもので、
特に問題はありません。前歯をしっかり使っていくことで先端が徐々にすり減
り、通常2～3年でギザギザはなくなって平らになっていきます。

しかし、前歯をあまり使わないでいると、ギザギザは残ったままに…。そこで
大切なのは「前歯で噛み切る」習慣を身につけること。食材を小さく切って出す
と子供は食べやすい反面、前歯を使う機会が減ってしまいます。

時には少し大きめの食材をそのままかじらせる
等、工夫して前歯をしっかり使う習慣をつくって
あげましょう。



毎日イキイキ！健康情報

今夜からすぐに試せる！

温かく眠るための「正しい寝具の重ね方」

これからの季節は温かい布団でぬくぬくと眠りたいものですが、「寝具の重ね方」について意識さ
れていますか？実は重ね方によって温かさには違いが出てきてしまいます。そこで今回は、温
かく眠るための「正しい寝具の重ね方」についてご紹介させていただきます。



重ね方のポイント

冬用の寝具を使うときのポイントは「羽毛布団の位置」です。
意外と多いのが、肌ざわりが良いからと体に毛布を直接掛け
て、その上に羽毛布団をかけるパターン。しかし、実は**羽毛布
団を体に直接かけ、その上から毛布をかけるのが正しい寝具の
重ね方**です。羽毛布団は、**体温で温まることで膨らんで保温
性が高まります**。そして、その布団の熱を逃がさないように、
上から毛布でカバーすると温かさがキープできます。



羽毛布団
毛布



毛布
羽毛布団

より温かくなる寝具の重ね方

季節が進んでもっと温かく眠りたいときは、毛布
(または敷きパッド)を敷き布団の上に重ねて寝るの
がおすすめです。そして、さらに保温性を高めたい
場合は、**羽毛布団の上に毛
布(または薄手の布団)をか
ければ完璧です！**



羽毛布団
体
毛布



毛布
羽毛布団
体
毛布



歯のはなし

飲み込み力をアップさせ、口臭予防にも！

お口のお悩みにまつわる「ツボ大全」

肩こりや腰痛など「ツボ」の効果はさまざまですが、実は「お口のお悩みにまつわるツボ」もいろいろあります。そこで今回は、「歯の痛みの緩和」や「口臭予防」に有効なツボなどをご紹介します。ただし、お口のトラブルの根本的な解決には、お口の中の環境を整えたり、治療が必要となったりしますので、不調が続く場合はツボではなく早めの受診をおすすめします。

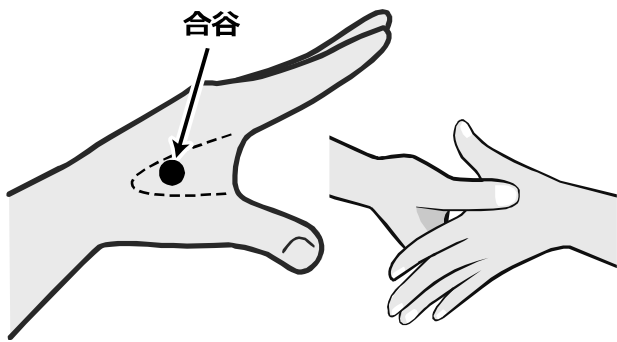


歯の痛みを和らげるツボ

歯が痛むときは、「合谷」を刺激してみましょう。

このツボは、頭痛や消化器系の不調などに有効な万能のツボです。

位置 親指と人差し指の骨が交差するところの、やや人差し指寄りのくぼみにあります。



やり方 反対側の親指の腹をツボに当て、小さな円を描くように刺激してください。

口臭予防のツボ

口臭が気になる方は、唾液の分泌を促す「上廉泉」と「頬車」を刺激してみましょう。お口の乾燥が気になる方もおすすめです。

位置 上廉泉…あご先とのど仏の間にあるくぼみにあります。

頬車…あごのエラから1cm内側のくぼみにあります。



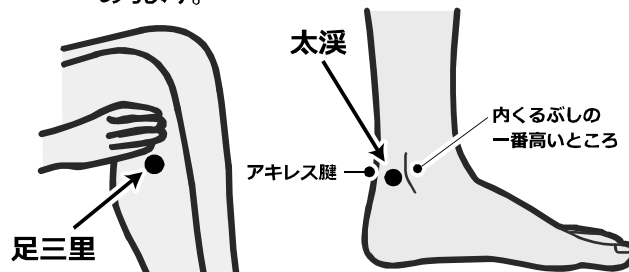
やり方 上廉泉には親指の腹を当て、下から押し上げるようにやさしく刺激します。頬車は人差し指の腹を当て、3秒間ゆっくりと圧をかけたら、3秒間かけて力をゆるめます。

飲み込み力アップのツボ

食事中にむせやすい方は、食前に「足三里」と「太溪」を刺激してみましょう。誤えん性肺炎の予防にもなります！

位置 足三里…ひざのお皿の下から、指幅4本分下で、すねの骨の外側にあります。

太溪…内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみにあります。

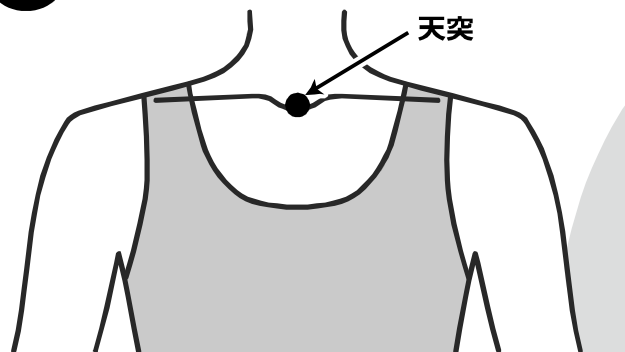


やり方 親指の腹をツボに当て、3秒間ゆっくりと圧をかけたら、3秒間かけて力をゆるめます。

歯ぎしり対策のツボ

歯ぎしりが気になる方は、「天突」を刺激してみましょう。歯ぎしりの原因のひとつであるストレスを解消させる効果があります。

位置 左右の鎖骨の間のくぼみにあります。



やり方 人差し指の腹をツボに当て、下に向かって3秒間ゆっくりと圧をかけたら、3秒間かけて力をゆるめます。



フライパン1つで完成！ お手軽“ワンパン”レシピ

※ 煮込みハンバーグ ※



材料（2人分）

合いびき肉……………200g
たまねぎ……………1/4個
しめじ……………1/2株
卵……………1個
パン粉……………大さじ3
塩……………小さじ1/4
ナツメグ(あれば)……………少々
こしょう……………少々
トマトケチャップ……………大さじ1
ウスターソース……………大さじ1
コンソメ……………5g
水……………100～150mL
パセリ……………適量

栄養価 (1人分)

エネルギー 327kcal
塩分……………3.2g
たんぱく質……………19.6g

作り方

- 1 たまねぎは細かいみじん切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。
- 2 フライパンに、合いびき肉、たまねぎ、**a**を入れてしっかりと粘り気が出るまでこね、4等分して丸め、フライパンに均等に並べて中火にかける。
- 3 両面に焦げ目がつくまで焼いたら弱火にし、**b**としめじを加えて煮込む。
- 4 汁気がなくなったら火を止め、器に盛ってパセリを散らす。

ONE POINT

たまねぎは生のまま混ぜるため、火が通りやすいようになるべく細かくみじん切りにします。水の量はフライパンの大きさにもよりますので、ハンバーグの高さの半分くらいまで汁があるように調整してください。

意外と
知らない…!?



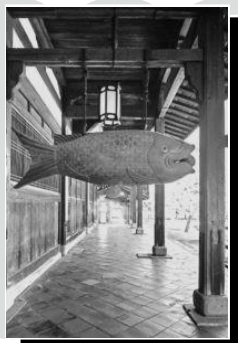
身近にあるアレの 本当の名前

12月は「師(僧侶)」が「走」り回るほど忙しいといった意味から、「師走」と呼ばれます。そこで今回は、お寺にちなんだアレの名前をご紹介します。



ざぜん 座禅の時に「ペシッ」と背中を叩くアレ

座禅中、修行者の背中や肩を叩く木の棒の名前は『警策(きょうさくくまたはけいさく)』。警策は罰ではなく、眠気に襲われたり、集中力を欠いたりした修行者に刺激を与え、心身をリセットさせるもの。ちなみに、警策は文殊菩薩の手の代わりのため、「叩く」のではなく、警策を振るう人は「与える」、受ける人は「いただく」と表現されます。



お寺に吊るしてある魚形のアレ

禅宗のお寺に吊るしてある魚型のアレの名前は『魚鼓(ぎょこくまたはぎょく)』。お腹の部分を叩いて音を鳴らし、人を集める時に使います。魚鼓が口にくわえている丸いものは、「貪…貪り」「瞋…怒り」「痴…愚かさ」の心の三毒を表していて、魚鼓を叩くことで、この三毒を吐き出させるという意味があるのだそうです。