2026.10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

12日

当日予約の患者様が来られていないときにこちらからお電話していましたが、今後は毎回のお電話はしばらくの間控え、状態によってお電話することにしました。予約を忘れていたことに気が付かれた方は、後日再度予約をお取りさせていただきます。

院長より一言

先日診療中に裏口から不法侵入の被害にあいました。幸いすぐに逃げ出したため被害はありませんでしたが窓枠に犯人の足跡がしっかり残っていました。警察に通報して調べてもらいました。約１か月後別件で捕まった犯人がうちにも侵入したことを自供した報告を受けました。皆さんも戸締りに十分注意して下さいね。



5 月に新しく家族の仲間入りをしたとら丸ですが、すっかり我が家になじんでいます。最初は茶々丸がストレスで入院してしまいましたが、今では仲良しで兄貴分の茶々丸にちょっぴり気を使いながら茶々丸のマネばかりしています。それにしても茶々丸が大きすぎて･･･。とら丸の倍くらい体重があり、全く別の犬種のように感じます。一緒に痩せなきゃ(笑)



お手軽 ワンパン レシピ

卵とハムのガレット



材料（1人分）

- 卵……1個
- ハム……2枚
- ピザ用チーズ…25ｇ
- ⓐ そば粉……30ｇ
- ⓐ 水……60ml
- オリーブオイル　大さじ1/2
- 塩……少々
- こしょう……少々
- パセリ……適量
- つけ合わせ野菜…適量

作り方

1. ハムは半分に切る。　ⓐは混ぜておく。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、ⓐを流し入れ、片面が焼けたら返す。
3. 弱火にし、中央にハムを並べ、ピザ用チーズをドーナツ状に置いて卵を割り入れ、塩・こしょうをふり、四方を折りたたみ、ふたをして蒸し焼きにする。
4. 卵の白身に火が通ったら皿に盛り、つけ合わせ野菜を添える。

栄養価（1人分）

エネルギー /359kcal
塩分 /1.9ｇ
たんぱく質 /17.7ｇ



ONE POINT

モッツァレラチーズ、カッテージチーズ、ブルーチーズなど、チーズの種類によって違う味わいを楽しめます。卵を割り入れたあとに食べやすく切った野菜を並べ、四方を折りたたんで蒸し焼きにしてもよいでしょう。また、つけ合わせの野菜をゆで野菜にしてみるのもおすすめです。

歯のはなし

口臭が気になる方必見！

舌の掃除 完全ガイド



「毎日歯をみがいているのに口臭が気になる…」という方は、**舌の表面につく白い汚れ「舌苔（ぜったい）」が原因**かもしれません。 舌苔は、口の中からはがれ落ちた粘膜の細胞や食べかすなどが、舌の表面にたまったものです。 舌の表面にすむ細菌が、舌苔に含まれるタンパク質などを分解すると、硫黄のようなにおいをもつガスが発生し、口臭の原因になることがあります。 ただし、**舌はとてもデリケートな組織**なので、きれいにしようと強くこすり過ぎると、逆に傷つけてしまうため注意が必要です。

舌の掃除が必要な方とは？

次のような方は、舌掃除を取り入れるとよいでしょう。 舌の表面がきれいなピンク色で**汚れがほとんどない場合**は、**無理に掃除をする必要はありません。**



- **舌の表面が白っぽくなっている。**
- **朝起きたときに口臭が気になる。**
- **家族などから口臭を指摘されたことがある。**
- **お口の中が乾燥しやすい。**

ただし、舌を掃除しても口臭が改善されない方は、**歯周病（ししゅうびょう）が原因**になっている可能性があります。 こういった方は舌掃除だけで済ませず、**歯科医院で検査を受けるようにしましょう。**

舌掃除のアイテムの選び方

舌を掃除するアイテムには次のようなものがあります。 アイテム選びのポイントは、**「やさしく汚れを落とせること」**です。 慣れないうちは、舌を傷つけにくい**「毛がやわらかいタイプ」**や**「シリコン製」**がおすすめです。



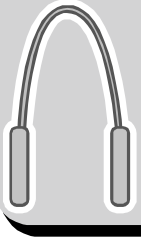
ブラシ型

ナイロン製やシリコン製のブラシで、**舌の表面の汚れを効率的にかき出します。**



ヘラ型

舌の表面をなでるように使い、**舌への刺激がやさしい**のが特徴です。



スクレーパー型

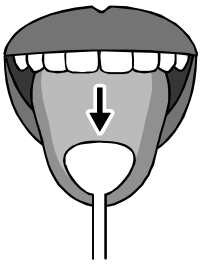
広範囲を一度に掃除することができますが、細かな部分の掃除には不向きです。



スプーン型

金属製で**耐久性があり、細かい部分をやさしくケアする**ことができます。

正しい舌掃除のポイント



タイミング　**起床後、朝食前**がおすすめです。

動かし方　**舌の奥から手前へ、一方向にやさしく動かします。** 無理に舌の奥までブラシを入れる必要はありません。 左右にゴシゴシこすったり、何度も往復させたりするのは避けましょう。 **お掃除後は口をゆすいで**ください。

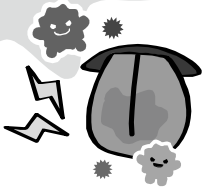
回数　舌掃除は**1日1回、起床時**が目安です。 それ以上行うと、かえって舌の粘膜を傷つけるおそれがあります。 ブラシを舌の奥から手前へ動かしたら水で洗い、無理のない範囲でやさしく繰り返しましょう。

注意　舌の奥まで掃除しようとすると、吐き気を感じる**「嘔吐反射（おうとはんしゃ）」**が起きやすくなります。 舌掃除をすると「オエッ」となりやすい方は、**舌をできるだけ前に出して、鼻でゆっくり呼吸しながら行う**と比較的ラクにケアをすることができます。

やり過ぎは逆効果！

舌の表面には、味を感じる味蕾（みらい）や粘膜があり、**過度な刺激によって舌が傷つくと、痛みが出たり細菌が入り込みやすくなったりする**ことがあります。 したがって、1日に何度も舌掃除をしたり、強い力で舌をこすったりすることは避けましょう。 専用の舌ブラシなどを使い、やさしく掃除することが大切です。

舌苔は健康な人にも見られるものなので、「完全になくす」ことを目標にする必要はありません。



口臭の多くは、舌苔などお口の中の細菌が原因です。毎日の歯みがきに加えて、歯間ブラシやデンタルフロスで歯と歯の間も丁寧に清掃し、定期的に歯科医院でチェックを受けることが、口臭予防への近道です。



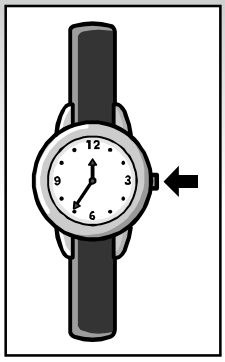
意外と知らない…!?

身近にあるアレの本当の名前

時間を確認するために毎日使う**「時計」**。 実は、**何気なく触れている部分にも、ちゃんと名前がついています。** 今回は、知っているようで意外と知らない**時計にまつわるアレの名前**をご紹介！

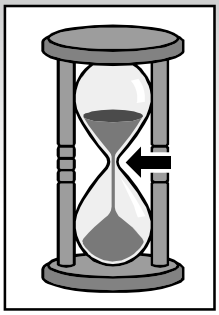


腕時計の側面についているアレ → 竜頭（りゅうず）



腕時計の側面についている小さなつまみの名前は『**竜頭**』。 **時刻や日付を合わせたり、機械式時計ではゼンマイを巻いたりする役割**があります。 名前の由来は、もともと**お寺の釣鐘（つりがね）をつるす部分**に、竜の頭の形をした飾りがついていて「竜頭」と呼ばれていました。 やがて、鎖を通して持ち歩く**懐中時計（かいちゅうどけい）の輪の部分**も同じように「竜頭」と呼ばれるようになり、その名前が現代の時計のつまみにそのまま引き継がれたといわれています。 小さな部品ですが、時計を正しく動かすために欠かせない大切な存在です。 ちなみに**「リューズ」「リュウズ」とカタカナで表記**されることもあります。

砂時計のくびれの部分 → 蜂の腰（はちこし）



砂時計の真ん中にある細くくびれた部分の名前は『**蜂の腰**』。 **砂が少しずつ落ちるように、通り道を狭くする役割**があり、砂の大きさや量、穴の形によって時間の長さが決まります。「蜂の腰」という名前は、**くびれた形が蜂の細い胴体に似ている**ことからつけられたそうです。 たしかに似ていますね！ 言い得て妙な名前です。 専門的には**「ノズル」**や**「オリフィス」**と呼ばれることもあるそうです。

ちょっと人に教えたくなる

お口の中の不思議な話



甘いものを食べなくても むし歯になる？

皆さんは、**「甘いもの＝むし歯の原因」と思っていませんか？** 実は、**甘いものを控えても、むし歯になることがあります。** むし歯の原因菌は、砂糖だけでなく、ご飯やパンなどに含まれる**炭水化物が分解されてできる糖分もエサにしています。** また、**食事や間食をダラダラ続ける**と、お口の中が常に酸性の状態に傾いてしまい、むし歯になりやすくなります。 むし歯を防ぐためには、**甘いものを控える**だけでなく、**食後に歯をみがく**ことや、**間食の時間を決める**ことも大切。 毎日のちょっとした習慣が、健康な歯を守ることにつながります。

毎日イキイキ！ 健康情報



１０月１０日は「目の愛護デー」ご存じですか？ “疲れ目”と“眼精疲労”の違い

パソコンやスマートフォンを使う時間が増え、**「目が疲れているな～」と感じる**ことはありませんか？
１０月１０日は「目の愛護デー」なので、この機会に**目の健康について考えてみませんか？**



「疲れ目」と「眼精疲労」の違いは？

皆さんは、**「疲れ目」と「眼精疲労」の違い**をご存じでしょうか？

まず、**「疲れ目」は目を使い過ぎたことで起こる一時的な症状**で、休息や睡眠をとると改善することがほとんどです。 一方、**「眼精疲労」は、目の疲れだけでなく、肩こりや頭痛、首の痛み、吐き気など全身の不調を伴うもの**で、休んでも十分に回復しない状態を指します。

	疲れ目	眼精疲労
主な原因	目の使い過ぎ 	目の使い過ぎ、目の病気、度数の合わない眼鏡を使い続けるなど
症状	目のかすみ、乾き、重だるさ 	目の症状に加え、肩こり、頭痛、首の痛み、吐き気など
回復	休息や睡眠で改善する	休んでも改善しにくい
対処法	目を休める、画面を長時間見続けない	原因を調べ、必要に応じて眼科を受診 

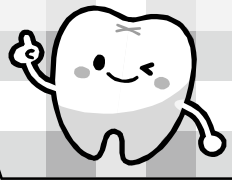
眼精疲労にならないための疲れ目のケア

眼精疲労を引き起こさないためには、**目の疲れはその日のうちにケアする**ことが大切です。 **パソコンやスマホを使用**するときは、**1時間に1回は画面から目を離して遠くを眺めたり、意識的にまばたきをしたり**して、目を休ませましょう。 また、**蒸しタオルや市販の温熱アイマスクなどで目のまわりを温める**と、血行が促され、目の疲れがやわらぎやすくなります。 さらに、**十分な睡眠をとることや、部屋の乾燥を防ぐこと**も疲れ目対策に効果的です。 なお、こうしたセルフケアを続けても症状が改善しない場合や、肩こりや頭痛なども続く場合は、眼精疲労や目の病気が隠れている場合もあるため、早めに眼科を受診しましょう。



お伝えします！

今、知っておきたい 歯科ニュース



ギネスに認定！ 世界イチ歯が多い男性

一般的な大人の歯は、親知らずを含めて３２本ですが、2023年１２月、**４２本の歯を持つマレーシアの男性が、「世界で最も歯が多い男性」としてギネス世界記録に認定**されました。 しかも、歯ぐきの中には、**まだ生えていない歯が２本ある**ことも確認されたそうです。

本人が歯の多さに気づいたのは、家族とお茶を飲んでいたときのこと。 数えてみると３８本あり、３０代になって受けた検査で、実際には４２本あることが確認されたそうです。
それまでは歯が多いことに気づかず、**日常生活にも特に支障はなかった**そうです。

歯が通常より多く生える状態は「過剰歯」と呼ばれ、１～２本程度なら珍しくありません。 しかし、これほど多くの歯が生えるケースは非常にまれで、世界的にも珍しい例といえます。

