2026.1 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/

新年あけましておめでとうございます。

皆様今年もよろしくお願いします。年末年始のお休み明けで１月はバタバタする日が多くなると思いますがご了承ください。またどんどん寒くなってきますので皆さん風邪などひかれないようにご注意下さい。

院長より一言

新しい年が始まりました。今年もいろいろな事にチャレンジしスタッフとともに医院力を上げていきたいと思いますので皆様よろしくお願いします。また春より院内診療とは別の他業務が加わるかもしれませんので、大幅な診療時間の変更をしないといけなくなりそうです。ただでさえ予約がとりにくい状態ですのにさらにご迷惑をおかけしないか心配です。わかりましたら早めにお伝えします。

去年セミナーを受講して購入資格をもらえた世界初の歯周病治療器ブルーラジカルがやっと当院に導入できるようになりました。重度の歯周病の治療に効果を発揮してくれることになると思います。保険外診療となりますが、キャンペーン期間を作ってどこよりもお手軽に試してもらえるようにしたいと思います。

自分に適応なのかなど気になる方はお問い合わせください

フライパン１つで完成！

お手軽 “ワンパン” レシピ

白身魚の甘酢炒め

栄養価（1人分）　■エネルギー／200kcal　■塩分／2.1ｇ　■たんぱく質／11.0ｇ

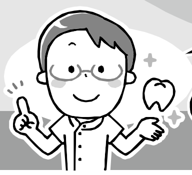
《材料（２人分）》

- たら………２切れ（140ｇ）
- にんじん…………… 50ｇ
- れんこん…………… 50ｇ
- 小ねぎ………………… 適量
- 塩……………………… 少々
- 片栗粉………… 大さじ１
- ごま油………… 大さじ１
- ⓐ 酒………… 大さじ１
- ⓐ みりん……… 大さじ１
- ⓐ 砂糖………… 大さじ１
- ⓐ 酢…………… 大さじ１
- ⓐ 濃口しょうゆ 大さじ１

作り方

1. たらは、塩をふって10分ほどおき、水気をふきとって片栗粉をまぶす。 にんじんとれんこんは、約5mm幅の輪切りまたは半月切りにする。 小ねぎは小口切りにする。
2. フライパンにごま油をひいて中火にかけ、たらを入れて両面に軽く焦げ目がつくまで焼き、一旦皿に取り出しておく。
3. 2のフライパンににんじんとれんこんを加えて炒め、火が通ったら 2 と ⓐ を加え、汁が全体に行き渡るように混ぜ、汁気がなくなったら皿に盛り、小ねぎを散らす。

ワンポイント　**たらは身が崩れやすい魚**なので、焼いたら一度取り出し、味を絡めるときに合わせるのがおすすめです。 もし、**たらを取り出さないで作りたいときは**、**先に野菜を炒めて**８割ほど火が通ったら**野菜を端に寄せ**、**たらを焼いて**、**最後に混ぜて**ください。



歯のはなし

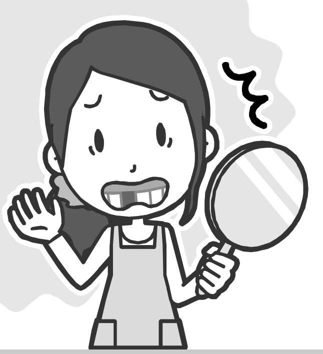
こんな風に思っていませんか？

誤解しやすい“歯周病”の基礎知識

皆さんは、歯周病についてどのような知識を持っていますか？ **「歯周病は高齢者がなるもの」「痛みがないから歯周病ではない」「むし歯になりにくいから歯周病も大丈夫」**なんて、思っていませんか？ そんな**思い込みによって、気づかぬうちに歯周病が進行している人**も少なくありません。 今回は、よくある誤解をひとつずつ紐解いてみましょう！

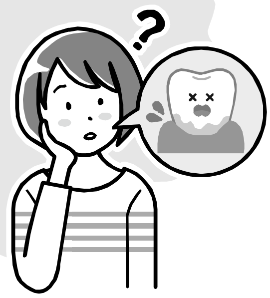
誤解① 歯周病は高齢者がなる病気

歯周病は「年齢」ではなく、**「細菌の繁殖と免疫バランスの崩れ」**で起こる病気です。 若い頃は唾液の量も多く、歯ぐきの防御力が高いのですが、**４０代を過ぎる**とホルモンバランスの変化やストレス、生活習慣の乱れで**歯ぐきの抵抗力も低下**。 歯周病は歳を取ってからではなく、**中年期から静かに進行する生活習慣病**と考えるのが正解です。



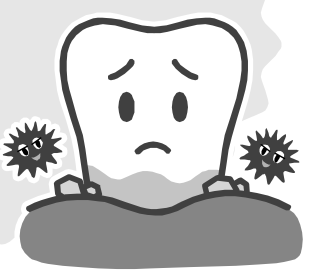
誤解② 痛くないから歯周病ではない

“サイレントディジーズ（静かな病気）”とも呼ばれる、歯周病。 初期段階では痛みもほとんどなく、**鏡で見ても変化に気づきにくい**のが特徴です。 進行するにつれ、**歯ぐきのハレ、出血、口臭、歯のぐらつき**などの症状が現れますが、**その頃にはすでに進行している**ことが少なくありません。「痛くない＝健康」と思い込むのは大きな落とし穴です。 定期的な歯科検診で、歯ぐきの状態をチェックすることが大切です。



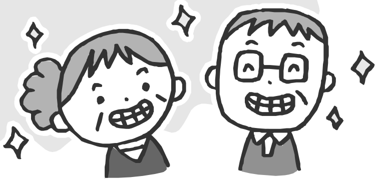
誤解③ むし歯ができにくいから歯周病も大丈夫

むし歯と歯周病は、まったく違うタイプの病気です。
むし歯は歯の表面を溶かす「酸」が原因ですが、歯周病は、歯と歯ぐきのすき間などにたまった歯垢の中の細菌が炎症を引き起こす病気です。 つまり、**歯の質が強くてむし歯ができにくくても、歯ぐきや歯を支える骨は別問題。** 歯みがきで歯の表面だけをきれいにしても、歯と歯ぐきの境目に汚れが残れば歯周病は進行していきます。



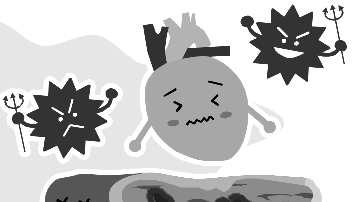
誤解④ 年をとれば歯が抜けるのは自然なこと

高齢になると歯が抜けるイメージがありますが、**年齢そのものが歯を失う原因ではありません。** 日本歯科医師会の調査では、**歯を失う原因の約４割が歯周病**です。 つまり、**適切なケアをしていれば、年をとっても自分の歯を保つことができる**のです。 歯周病は進行すると、歯を支える骨が溶け、最終的には歯が抜けてしまいます。 歯が抜けるのは老化ではなく、病気による損失と考え、早めに対策を始めましょう。

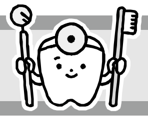


誤解⑤ 歯周病はお口の中の病気

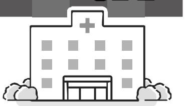
実は、歯周病はお口の中だけでなく、**全身の健康にも深く関わる病気**です。 歯周病の原因菌が血流を通じて体内に入り込むと、**動脈硬化**や**糖尿病**、**心疾患**、さらには**認知症**や**早産**などとの関連も指摘されています。 特に４０代以降は、生活習慣病と重なりやすく、**口の中の炎症が全身の炎症リスクを高める**ことがわかってきました。 お口だけの問題ではなく、体全体の健康を守るためには、歯周病の早期発見、早期治療が重要となります。



年齢を重ねても、自分の歯でおいしく食べられることは何よりの幸せですよね。 そのためには、日々のお口のケアに加え、定期検診でプロによるチェックをおすすめします。



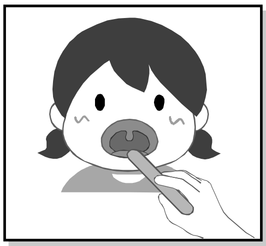
意外と知らない…!? 身近にあるアレの本当の名前



感染症が多くなる冬場、お医者さんのお世話になることも増えますよね。 そこで今回は、**病院に関するアレ**の名前をご紹介します。

口の中を見る時に使うアレ

舌圧子



内科などのお医者さんが「大きく口を開けて～」と言いながら、舌を押さえるアレの名前は**『舌圧子』。 舌を押さえることで喉の奥にある、へんとう腺の辺りを診察しやすくする**ために使っています。 特に子供は喉の奥を広げて見せることが難しいため、小児科では『舌圧子』は欠かせないそう。 なお、昔は金属製でしたが、**現在は使い捨ての木製が主流**になっています。

耳鼻科の先生が頭につけているアレ

額帯鏡

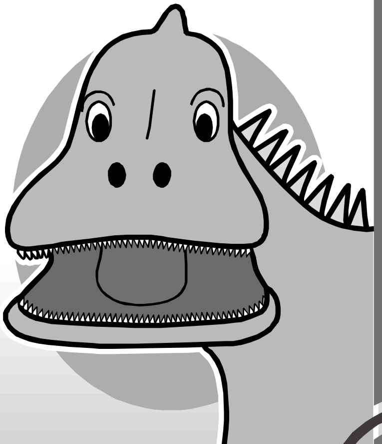
耳鼻科の先生が、頭につけている円盤状のアレの名前は**『額帯鏡』。 周囲の光を反射して光を集めることで鼻や喉の奥を照らし、患部を見やすくしています。** 使う時は『額帯鏡』を目の位置に下げ、中央にある穴から患部をのぞき込みますが、新米の先生は**使いこなすまでに時間がかかったり、片目だけが疲れやすかったり**するそう。 そこで、現在では『額帯鏡』を使わず、**ＬＥＤのヘッドライトを使う先生も増えている**のだとか。

ちょっと人に教えたくなる

お口の中の不思議な話

恐竜の歯は何度でも生え変わる！

わたしたち人間の歯の生え変わりは、乳歯から大人の歯になるだけ。 しかし、太古の昔にいた恐竜は、何度でも生え変わっていたそうですよ。 中でも**ニジェールサウルス・タケティ**という植物食恐竜は、**500本以上の歯**を持っていて、その**すべてが１４日ごとに生え変わっていた**とか！ 推定の体重は３～６トン、全長は１０メートルほどで、掃除機のヘッドのような**横広がりの口先には歯が横一列に並んでいた**というのですから、実にユニークな歯並びですよね。 １本の歯に対して、後方には**予備の歯が１０本以上**控えていたこともわかっています。



毎日イキイキ！健康情報

パチッ！ 冬場のプチストレス 静電気を防ぐシンプル習慣

空気が乾燥する季節になると、**「パチッ！」というあの刺激**に思わず肩をすくめてしまいますよね。 冬場の静電気は、まさに“プチストレス”の代表です。 今回は、そんな**静電気が発生する原因と、静電気を予防するシンプル習慣**をご紹介します。

静電気が発生する原因は？

静電気は、**物質同士がこすれ合う摩擦によって、電気が偏ることで発生**します。 特に**空気が乾燥している冬場**は、**電気を逃がしにくくなるため帯電しやすい時期**。 化学繊維の衣類、乾燥した肌や髪も原因となり、ドアノブなど金属にふれた瞬間に「パチッ！」と放電が起こります。

静電気を防ぐためには？

静電気を防ぐためには次のような習慣を意識してみましょう。

習慣① 乾燥を予防する

静電気は乾燥した空気の中で摩擦によって発生するため、まずは**乾燥を防ぐ習慣**を。 **加湿器**を使用したり、**ぬれタオルや洗濯物を室内に干す**などして、**湿度は50%前後**に保ちましょう。 また、**肌や髪の保湿**も大切。 **ハンドクリームやボディミルク**をこまめに使い、**静電気防止のスプレーを髪に軽く吹きかける**のも有効です。

習慣② 天然素材の衣服を着る

化学繊維（ポリエステルやアクリル）は静電気を起こしやすいため、**衣服は帯電しにくい性質の天然素材（綿やウール）がおすすめ**です。 また、異なる素材の組み合わせは特に摩擦を生みやすいため、できるだけ**同系統の素材でまとめる**のが◎。 さらに、洗濯時に**柔軟剤を使う**のも効果的です。

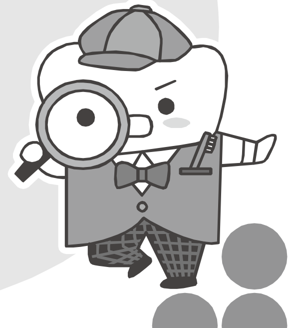
習慣③ こまめに水分を摂る

体内の「電気バランス」を整えることも大切です。 **水分不足は肌の乾燥を招き、静電気が起きやすく**なりますから、こまめな水分補給を意識しましょう。 さらに、**金属にふれる前に壁や木製のものに手を当てて放電**したり、**静電気防止ブレスレットを身につける**といった“ひと工夫”を行うとより安心です。

お伝えします！

今、知っておきたい 歯科ニュース

“歯ぎしり”で個人を特定できる時代に！

顔や指紋で個人を識別する、生体認証。 スマートフォンなどでも使われるようになり身近なものになってきていますが、実は“歯ぎしり”でも個人を特定する研究が進められています！ 米国・テンプル大学の研究チームが、**「歯をこする音」で個人を識別するシステムを開発**。 **歯を１回鳴らせば９３%、４回鳴らせば98.8%の確率で個人を認識**できるそうです。

マイクや処理チップを内蔵したイヤホンを使うため、専用の機械を必要とせずに「歯をこする音」を用いた生体認証が実現可能になるといいます。 **歯の治療や歯を失ったことによる変化などの課題**もあるそうですが、実現したら面白いですよね。