



# 2026.2月号

# ひだか歯科通信

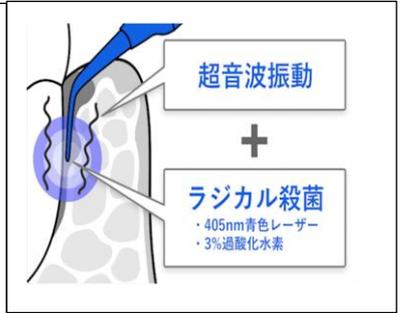
水巻町 吉田西3丁目 14-14 093-201-5200

[www.hidakashika.jp/](http://www.hidakashika.jp/)



今月のお休み

11, 12, 13, 23日



ブルーラジカルを導入しました。歯周ポケットが深くてこのままでは抜歯になりそうな歯の治療や根の治療に有効です。保険外診療ですので1歯13000円ですが、導入キャンペーン中で3月中までは半額の6500円で行います。詳しくはパンフレットやスタッフにお問い合わせください。

院長より一言



今年初スノボに行ってきました。1年ぶりであまく滑れず転んでばかりでした。驚いたのがハンバーガーが2980円！！インバウンド価格にびっくりでした。もちろん食べずにビールとポテトだけ買って休憩しました。外人さんはハンバーガーやステーキを美味しそうに食べていましたが・・・。羨ましい限りです。

フライパン1つで完成！



## フライパンチーズケーキ

栄養価 (1人分)

■エネルギー / 162kcal ■塩分 / 0.3g  
■たんぱく質 / 3.9g

### 作り方

- 1 クリームチーズと卵は室温に戻しておく。フライパン(直径20cmのフライパンを使用)の底に合わせてクッキングシートを切って敷く。
- 2 ボウルにクリームチーズと砂糖を入れて混ぜ、混ぜたら卵と牛乳を加えてなめらかになるまで混ぜたところに、薄力粉をふるい入れて混ぜる。
- 3 1のフライパンに2を入れ、蓋をして弱火で20分加熱し、表面が乾いたら火を止め、粗熱が取れたら6等分に切って皿に盛る。



《材料(6切れ分)》  
 クリームチーズ… 200g  
 砂糖…………… 50g  
 卵…………… 1個  
 牛乳…………… 大さじ3  
 薄力粉…………… 15g



### ワンポイント

火加減が強いと焦げるのでごく弱火で加熱しましょう。20分経って蓋を開け、表面が乾いた感じがでない場合はさらに5分ほど加熱します。



“笑顔”の  
健康効果とは？

# 歯のはなし

## 「口角ほぐし」で自然な笑顔に

最近、よく笑っていますか？ マスク生活やリモートワークの影響で、口元の筋肉を動かす機会が少なくなり、「笑いたいのになかなか笑えない」「口角が上がらない」と感じている人が増えています。実は、笑顔は見た目の印象を明るくするだけでなく、心身の健康にも深く関わっています。

そこで今回は、**笑顔の健康効果**や**自然な笑顔になれる「口角ほぐし」**をご紹介します。



### 笑顔や笑いの健康効果

笑顔には、**脳の免疫をコントロールする部位**に働きかける作用があり、**免疫力を高める「ナチュラルキラー細胞」の活性化**に効果があると言われています。また、笑うことで脳内には「**幸せホルモン**」と呼ばれる**セロトニン**や**エンドルフィン**が分泌され、**ストレスを和らげる働き**もあります。さらに血流も良くなり、**自律神経のバランスが整う**ため、**イライラや不安感の軽減**にもつながるそうです。

でも、「日常生活の中でそんなに笑顔になることや笑うことがない」という方もいらっしゃるかもしれません。そんな方でもご安心ください！ これらの**健康効果は、「作り笑い」でも同様の効果がある**と言われてしますので、ぜひ以下で紹介する「口角ほぐし」で、自然な笑顔も健康効果も手に入れましょう。



### 「口角ほぐし」の効果

この「口角ほぐし」には、**硬くなった口周りの筋肉をほぐす効果**があります。口周りなどの表情筋がこわばると、**血行やリンパの流れが滞って顔がむくみやすくなったり、口角が下がって不機嫌な感じに見えたり、無表情な印象になりがち**ですので、このようなトレーニングを行って、口角をしっかりとほぐしましょう！

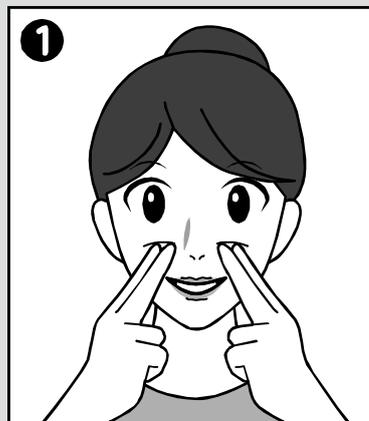
#### 唇突き出しトレーニング

- ① 姿勢を正して、唇を「うー」の形にしたまま、できるだけ前に突き出してください。
- ② この状態を**10秒間キープ**したら唇を戻します。目安は5回程度です。



#### 口角引き上げトレーニング

- ① 口角をできる限り引き上げたら、**小鼻の脇を指で押さえ**て、持ち上がった口角と頬をキープします。
- ② この状態のまま、唇を「あー」の形に大きく開いてください。**10秒間キープ**したら、顔を元に戻します。目安は5回程度です。



笑顔は、自分の心と体を整える最強のセルフケアでもあります。毎朝、鏡の前で笑顔を作る、マスクの下でも口角を意識して上げる。そんな小さな習慣が、あなたの一日をやさしく整え、心地よいものにしてくれるはずです！





## 意外と知らない…!? 身近にあるアレの本当の名前

2月8日は郵便マークの日。かつて郵便制度を管轄していた通信省が、「〒」を正式な郵便マークに制定した日にちなみます。今回は、そんな郵便にまつわるアレの名前をご紹介します。



### 切手の周りのギザギザ

#### 目打ち

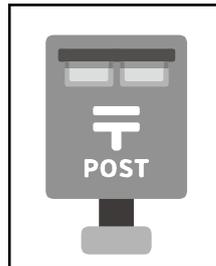


切手の周りのギザギザの名前は『目打ち』。切手を製造する時は、100枚つづりのシート状になっているため、シートから切手を1枚ずつ切り離しやすいように穴があけられています。

このミシン目は切り取りやすいだけでなく、切手の偽造を防ぐ役割もあるのだとか。ちなみに、最近では目打ちのないシールタイプの切手も発売されています。

### 郵便物を投函する箱

#### 郵便差出箱



街角にある郵便物を投函する箱の名前は『郵便差出箱』。多くの方が「郵便ポスト」と呼んでいると思いますが、それは通称です。

昭和23年までは「郵便箱」と呼ばれていましたが、

「郵便差出箱」と改名されて現在に至ります。

ちなみに、明治4年に誕生した日本初のポストは四角い脚付きの箱で、「書状集め箱」と呼ばれていたそうです。



ちょっと人に教えたいくなる

## お口の中の不思議な話

### 「麻酔が効きにくい人」がいるって本当？

麻酔が効きやすい、効きにくいというのは体質が左右していると思われがちですが、実はそれだけではありません。たとえば、強い緊張やストレスで交感神経が高ぶると血管が収縮し、麻酔が広がりにくくなります。また、炎症が強い部分では薬の作用が弱まってしまいますし、下の奥歯は骨が硬くて厚いため、麻酔が神経に届きにくいところ。さらに、カフェインやお酒をよく飲む方、睡眠不足の方も効きが鈍る傾向に。

薬の効きは本人しかわかりませんので、麻酔をしても痛みを感じる時は、無理をせず当院スタッフまでお伝えくださいね。





毎日イキイキ!

# 健康情報

## 「血糖値がやや高め」は今すぐ対策! ためていませんか? “血糖負債”

健康診断で、「血糖値がやや高め」と言われたことはありませんか? その状態を放っておくと、知らぬ間に“血糖負債”がたまってしまいかもれません。

“血糖負債”とは、血糖値が少し高い状態が日常的に続くことで、体の中にじわじわとダメージが蓄積される状態のことで、糖尿病と診断されていなくても、体内では血管が傷つきやすくなっているため、動脈硬化や心疾患、脳卒中などのリスクが上昇するため注意が必要です。

### 血糖値は(HbA1c)の値に注目

血糖負債が蓄積!

ご自身の血糖値を確認するには、血液検査の【HbA1c】の値をチェックしましょう。この値が6.5%以上の場合は、糖尿病の疑いが強い「要医療」と判断されますが、「軽度異常」(5.6%~5.9%)・「要経過観察」(6.0%~6.4%)でも放置は危険です。この段階では自覚症状はほとんどありませんが、体内では“血糖負債”がじわじわと蓄積されている可能性があるためです。

A 異常なし	B 軽度異常	C 要経過観察	D 要医療
5.5%以下	5.6%~5.9%	6.0%~6.4%	6.5%以上

### “血糖負債”をためやすい人の特徴

次のような方は“血糖負債”をためやすいため、健診の結果とあわせて注意しましょう。

- 20歳の時より体重が5~10kg以上増加。
- 運動習慣がない。
- 食べる量が多く、食事のスピードも速い。
- 若い女性でやせ形タイプ。
- 女性で閉経期を迎えている、または閉経した方。



### “血糖負債”の解消方法

次のようなことを心掛けて、“血糖負債”を返済しましょう!

#### 【食事…血糖値の急上昇を防ぐことがポイント!】

- ◆ 米を雑穀米や玄米に変える。
- ◆ 食事は最初に野菜やたんばく質を食べてから炭水化物を。
- ◆ 間食は、甘いお菓子からナッツやチーズにチェンジ。

#### 【運動…体を動かして糖をエネルギーに変換!】

- ◆ 食後30分から1時間以内に15分程度の軽い運動を。
- ◆ 通勤で階段を使う、早歩きをするなど“ながら運動”も◎。
- ◆ 有酸素運動に筋トレをプラスするとさらに効果的。

お伝え  
します!

## 今、知っておきたい 歯科ニユース

### “カエデ由来の成分”が むし歯を予防!

カエデと言えば、ホットケーキにトロリと流れる、甘くておいしいメイプルシロップを思い浮かべてしまいますよね。そんなカエデ由来の成分に、実はむし歯を予防する効果があるそうです! アメリカにあるワイオミング大学ラミー校の研究チームが、カエデの木材や樹液から得られるポリフェノールに、むし歯菌『ストレプトコッカス・ミュータンス』が、歯に付着するのを防ぐ働きがあることをつきとめました。

バイオフィルムの形成を防ぐ効果が高く、天然で安心な成分として、特に子供向けのオーラルケア製品への応用が期待されています。ただし、単にメイプルシロップをなめても、むし歯の予防効果はありませんのでご注意ください。

