

2026.4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

29日

現在スタッフ不足によりしばらくの間診療時間中の予約のとり方を変更させていただいています。ご希望の時間に予約が取れないなど大変ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

院長より一言



先日導入したブルーラジカルの歯周病治療器ですが、治療経過がかなり良いようです。ポケットの中に青い光を薬液とともに照射するのですが、メス出来るより早くきれいに落ち着く気がします。お問い合わせもよくありますが、百聞は一見に如かず。気になる方は是非お試しください。特に歯周ポケット5mm以上の深いところに有効です。



今季最後のスノーボード旅行が終わってしまいました。

雪が降ったのですが強風のためゴンドラが止まってしまい目的のコースに行けませんでした。ナイターまで滑ることができるコースで十分滑ることができました。これから9か月は来季のためにトレーニングをかかさず頑張ります。ちなみに今年は骨折もケガもありませんでした。ちょっと上手くなったかな？

フライパン
1つで完成！

お手軽 “ワンパン” レシピ

豚こまボール

栄養価 (1人分)

● エネルギー / 305kcal ● 塩分 / 1.9g ● たんぱく質 / 22.0g

材料 (2人分)

豚こま切れ肉…………… 250g

a { 片栗粉…………… 大さじ2
塩…………… ひとつまみ
こしょう…………… 少々

ごま油…………… 大さじ1/2

b { しょうゆ…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1/2

キャベツ…………… 適量
ミニトマト…………… 適量

作り方

- 1 豚こま切れ肉に**a**を加えてよく混ぜ、ひと口大になるように丸める。
- 2 フライパンにごま油を入れて中火にかけ、**1**を並べ、焼き色をつけながら転がすように全面を焼く。
- 3 **2**に**b**を加え、ふたをして弱火にし、火が通ったらつけ合わせの野菜と一緒に皿に盛る。



ワンポイント

ひき肉で作るミートボールよりも噛み応えがあり、満足感が高い一品に。豚肉には良質なたんぱく質だけでなく、ビタミンB群も豊富に含まれています。





歯のはなし

これって間違いなの!?

口臭予防のNG習慣

4月は新しい出会いが増える季節。初対面の方と話す機会も多いため“第一印象”が気になる時期ですが、身だしなみや表情と同じくらい大切なのが“口臭ケア”です。「ちゃんと対策しているつもり」でも、良かれと思って続けている習慣が、逆に口臭を招いていることも少なくありません。そこで今回は、ついやってしまいがちな口臭予防のNG習慣をお話しするとともに、出会いの季節を気持ちよく過ごすためのヒントをご紹介します。

NG習慣 ① 朝食を抜いている

忙しい朝、朝食を抜いてしまう方は少なくありません。しかし、朝食を抜く習慣は口臭を招きやすい行動のひとつ。睡眠中は唾液の分泌量が減るため、起床時の口の中は細菌が増えやすい状態です。そこに朝食を抜いてしまうと唾液の分泌が促されず、お口の中で細菌が繁殖しやすくなり、口臭の原因になります。



ヒント

軽くでもよいので朝食を食べましょう。噛む回数を増やすことで唾液が出やすくなりますので、スムージーやヨーグルトだけでなく、噛み応えのある献立がおすすめです。

NG習慣 ② マウスウォッシュに頼りすぎる

マウスウォッシュは手軽で便利ですが、使いすぎには注意が必要です。殺菌力の強いタイプを頻繁に使うと、必要な常在菌まで減らしてしまい、口腔内のバランスが乱れることがあります。その結果、かえって口臭が強くなるケースもあります。



ヒント

口臭ケアの基本は、歯みがき・フロス・歯間ブラシで。マウスウォッシュは補助的に使うようにしましょう。



NG習慣 ③ タブレットやガムでごまかす

口臭が気になると、ついミントタブレットやガムに頼りがちですが、これは一時的な対処にすぎません。ミントの香りでニオイをカバーしているだけなので、原因そのものは解消されていないのです。さらに、糖分を含むものは細菌のエサになり、時間が経つと口臭が悪化することもあります。

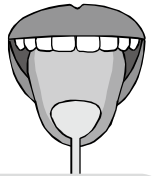


ヒント

口臭はむし歯や歯周病が原因かもしれません。治療は先延ばしせず、口臭の原因を根本的に解消しましょう！

NG習慣 ④ 1日に何度も舌みがきする

舌の汚れは口臭の原因になりますが、みがきすぎはNG。舌の表面はとてもデリケートで、強くこすったり、頻繁にみがいたりすると、粘膜を傷つけて炎症や乾燥を引き起こす原因に。結果、唾液の質や分泌量が低下して口臭が強くなる場合があります。



ヒント

舌ケアは多くても1日1回、専用クリーナーで軽くなでる程度で十分です。特に、起床後のケアがおすすめです。



NG習慣 ⑤ コーヒーや喫煙後はそのまま放置

コーヒーを飲んだりタバコを吸った後に何もしないのは、口臭を招く原因に。コーヒーはお口の中を乾燥させたり、喫煙は唾液の分泌を低下させるため、お口の中にニオイ成分が残りやすくなります。



ヒント

コーヒーやタバコを楽しんだ後は、水を飲んだりうがいをするのがおすすめ。お口の中をリセットする習慣をつけましょう。

口臭予防のポイント

口臭予防のポイントは、“基本の積み重ね”です。特別なことをするよりも、次のような基本的なお口ケアを日々、継続しましょう！

丁寧な
歯みがき

歯ブラシ、フロス、歯間ブラシ、舌専用クリーナーでお口ケア。

お口の
乾燥予防

しっかり噛んだり、こまめに水分を補給するなど、唾液の分泌を促す意識を。

定期健診で
チェック

定期的に歯科医院で定期健診を受け、お口の健康状態を確認しましょう！



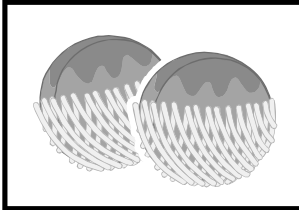
意外な名前
身近にあるアレの
本当の名前



春は引っ越しシーズンですね。今回は、大切なものを保護するため梱包こんぽうに使うアレの名前をご紹介します。



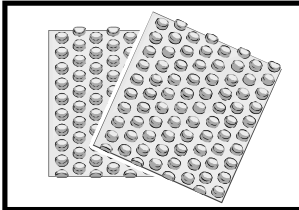
果物にかぶせる白い網 → フルーツキャップ



白桃やりんごなどの果物にかぶせる白い網の名前は『フルーツキャップ』。果物を箱詰めして発送する際、果物を傷や衝撃から守るために使われる緩衝材の一種です。素材は主にポリエチレン製で、通気性や通水性にも優れているため、果物を傷みにくくする効果もあります。



食器などの割れ物を包むプチプチ → 気泡緩衝材



ガラス瓶や食器などの割れ物を包む時に使うプチプチの正式な名前は『気泡緩衝材』。小さな気泡がいくつも並んだシートや袋状の梱包資材で、伸縮性や弾力性が高く、輸送時の衝撃を吸収してモノの破損を防ぐことができます。ちなみに「プチプチ」は川上産業株式会社が、「エアーキャップ」は酒井化学工業株式会社が商標登録をしている商品名になります。

ちょっと人に教えたいかな

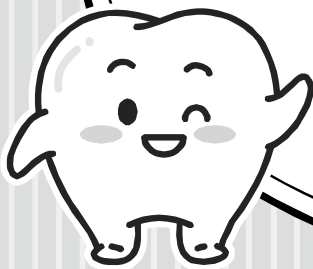
お口の中の
不思議な話

唾液の分泌量は時間帯で変化する！

皆さんは、唾液の分泌量が時間帯によって変化していることはご存じでしょうか？ 実は、夜～明け方が最も少なく、その後、時間を追うごとに少しずつ増えていって、夕方頃が最も多くなります(なかなか実感することは難しいかもしれません)。

つまり、睡眠中は唾液の分泌量が最も少ないので、夜間はむし歯や歯周病のリスクが高い時間帯になります。そのため、就寝前のお口のケアは1日の中で最も大切になります！

寝る前は丁寧な歯みがきに加え、フロスや歯間ブラシで徹底的に歯垢を除去しましょう！





毎日イキイキ!

健康情報

休日の寝だめはダメ?

“ソーシャル・ジェットラグ”を防ぐコツ

皆さんは、「休日の寝だめで平日の寝不足を補おう」と考えたことはありませんか？ ついついやりがちですが、これは体内時計の乱れを招き、休み明けのだるさや集中力の低下を招く“ソーシャル・ジェットラグ”の原因になるため、注意が必要です。

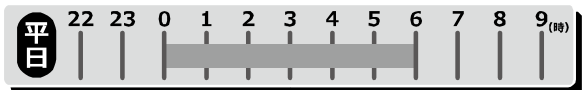


“ソーシャル・ジェットラグ”とは？

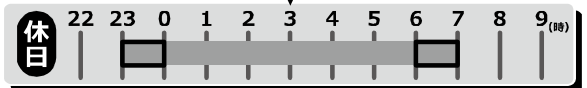
“ソーシャル・ジェットラグ”とは、平日と休日で就寝・起床時刻が大きくずれることで、体内リズムと社会的時間がずれてしまう状態のことです。海外旅行の時差ぼけと似ているため、“社会的時差ぼけ(ソーシャル・ジェットラグ)”と呼ばれ、日中の強い眠気や集中力の低下、気分の落ち込み、健康への悪影響が指摘されています。

休日の寝だめのポイントは？

それでも「休日は寝だめしたい！」という方は、睡眠中央値を大きく変えないことがポイントです。睡眠中央値とは、就寝時刻と起床時刻の中間の時刻のこと。例えば、平日の就寝時刻が0時で起床時刻が6時の場合、睡眠中央値は3時。休日にもこの平日の中央値をできるだけずらさないように早寝遅起きで寝だめをすれば、“ソーシャル・ジェットラグ”を防ぐことができます。



睡眠中央値



体内時計をずらさないためには？

また、“ソーシャル・ジェットラグ”を防ぐためには、休日には右のようなことを心掛けて体内時計をずらさないことも大切です。

- 休日の起床時刻は、平日の+1~2時間までが理想。
- 起床したら自然光をしっかり浴びる。
- 昼寝をする場合は夕方を避け、20~30分程度の短時間で。

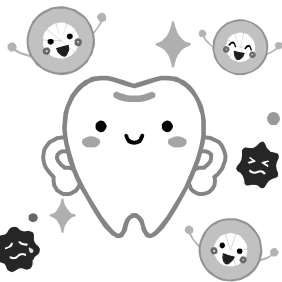
休日の起床時刻が2時間遅れると、体内時計は30~45分遅れてしまうと言われています。休日に寝だめする方は、ぜひ参考にしてみてくださいね。

お伝えします！
今、知っておきたい

歯科ニユース

むし歯ゼロのお口から発見された“L8020 乳酸菌”

“L8020乳酸菌”は、むし歯になったことがない子どものお口から発見された乳酸菌です。発見されて以来、歯周病やむし歯の原因菌を抑制する効果があることからマウスウォッシュなどに利用されていますが、近年、この乳酸菌は認知症や脳出血といったさまざまな全身疾患の予防効果にも期待が寄せられています。



秋田大学医学部附属病院・佐藤病院准教授によると、“L8020乳酸菌”入りの製品で口内環境を改善してから食道がんの手術を行ったところ、術後の肺炎が減少したとの報告もあります。また、がん細胞の増えるスピードを遅らせ、再発予防につながる可能性もあると言われています。今後の研究に注目ですね！