

2026.5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  
3日から6日まで

最近靴の履き間違いが増えてきています。帰る際にはもう一度自分の靴かどうかきちんと確認の上お帰り下さい。またこれからの時期は雨が多くなると傘のお忘れも増えますのでご注意ください

## 院長より一言

来月に診療報酬改定が行われますが、内容が複雑すぎて説明会に行ったり動画を何度も見たりしないとイケないくらいです。施設基準の提出や報告など期限も決められており連休中に終わらせてしまいたいですが、今回ばかりは難しいようです。



先日講習会に行ったときに会場近くのビルで動物の絵画展が行われており、その中に我が家の茶々丸に似た作品を発見し思わず購入してしまいました。持って帰って玄関に飾りましたが、本人に見せるとおびえて逃げてしまいました。家に新しい物や配達物が届くといつものことです。慣れるまでは逃げ回ってしまう臆病者です。私にはいつも上から目線で噛みついてきますが・・・(笑)



フライパン  
1つで完成!

## お手軽“ワンパン”レシピ

## フライパン焼きビビンバ

栄養価 (1人分) ● エネルギー / 611kcal  
● 塩分 / 2.5g ● たんぱく質 / 22.6g

## 材料 (2人分)

牛こま切れ肉……………150g  
にんじん…………… 30g  
小松菜……………1/4束(50g)  
豆もやし……………1/4袋(50g)  
ごま油…………… 大さじ1/2  
しょうゆ……………大さじ1と1/2  
砂糖…………… 大さじ1  
みりん…………… 大さじ1  
おろしにんにく 小さじ1/2  
おろししょうが 小さじ1/2

**a**

**b** { ごはん… お茶碗2杯分  
ごま油…………… 大さじ1  
キムチ(あれば)…………… 適量  
韓国のり(あれば)…………… 適量  
ごま(あれば)…………… 適量  
温泉卵(あれば)…………… 2個



## 作り方

- 1 牛こま切れ肉は粗く刻む。 にんじんはせん切りにする。 小松菜は4～5cmの長さに切る。
- 2 フライパンにごま油を入れて中火にかけ、牛こま切れ肉とにんじんを炒める。 ある程度火が通ったら小松菜と豆もやしと**a**を加え、材料すべてに火が通ったらいったん取り出す。
- 3 **2**に**b**を入れて混ぜ、フライ返して押しつけながら焼き色をつけ、両面焼けたら丼によそって**1**を盛りつける。 あればキムチ、韓国のり、ごま、温泉卵などをのせる。



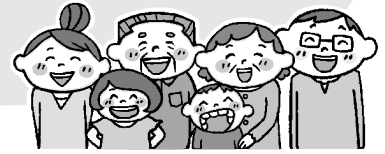
# 歯のはなし

子どもからシニアまで

## ライフステージ別 「お口の健康ポイントと注意点」

私たちのお口は、食べる・話す・笑うといった日常の基本的な活動を支えるだけでなく、全身の健康にも大きく関わっています。そして、**歯や歯ぐきの健康は年齢によって課題が変わり、その時々合ったケアを行うことが人生を通して健やかに過ごす秘訣です。**

そこで今回は、子どもからシニアまでのライフステージに分け、知っておきたい「お口の健康ポイントと注意点」をご紹介します。



### 乳幼児期

乳歯は永久歯よりやわらかく、むし歯になりやすい歯です。歯が1本でも生えたらケアをスタートしましょう。最初はガーゼや小さな歯ブラシで優しくみがき、1日1回は保護者の仕上げみがきを。また、この時期に大切なのは「ダラダラ食べ」を防ぐこと。間食は時間を決め、寝る前には必ず歯みがきを行うことを習慣化しましょう。



- 歯が生えたらすぐにケア
- 寝る前は必ず仕上げみがき
- おやつは時間を決める

### 小学生～高校生

小学生になると永久歯への生え変わりが始まります。特に噛み合わせ面や奥歯、生えかけの歯はむし歯になりやすいです。このステージでは、歯並びが変化してみがきにくい場所も増えますので、小学校低学年までは保護者の仕上げみがきを継続できると◎。中・高校生になると部活動や塾などで生活が不規則になり、間食やスポーツドリンクの摂取も増えがちです。特にスポーツドリンクは糖分が多いため、むし歯のリスクが高くなりますし、長時間・頻回に飲むと歯が少しずつ溶ける酸蝕歯の原因にも。この時期は「自分でみがく力」を育てながら、定期検診を受けることも大切です。



- 噛み合わせ面や生えかけの歯は丁寧に
- スポーツドリンクの摂取回数・頻度に注意
- デンタルフロスの使用

### 20代前後～30代

この世代は、実はむし歯が再び増えやすい時期でもあります。子どもの頃は学校健診や保護者の管理がありましたが、高校を卒業すると進学・就職・一人暮らしなどで生活リズムが乱れやすく、歯科受診の間隔も空きがちに。その結果、「気づいたらむし歯が増えていた」「子どもの頃に治療した歯が再びむし歯に」というケースも少なくありませんので、このステージでは、歯科での定期的なメンテナンスを習慣化できるかどうか将来の歯の本数を左右します。

また、30代は仕事や子育てで忙しく、自分のケアが後回しになりがちな世代。しかしこの年代から、歯周病は静かに進行し始めます。歯ぐきの腫れや出血は初期サインですので、痛みがなくても放置しないことが重要です。



- 定期検診の継続
- 出血は歯周病のサイン
- 治療済みの歯のチェック

### 40代～50代

この世代で急増するのが歯周病です。歯周病は進行すると歯を失うだけでなく、糖尿病や心疾患など全身の健康にも悪影響を及ぼすことが報告されています。そのため、日々の丁寧な歯みがきに加えて、歯科でのプロフェッショナルなケアや定期検診を受けることが重要です。



- 歯石除去を定期的に
- 生活習慣の見直し
- 口臭の変化もチェック

### シニア世代

シニア世代は歯の本数だけでなく、お口の機能維持が重要になります。噛みにくい、むせやすい、滑舌が悪くなったなどの変化は“オーラルフレイル”のサインかもしれません。お口の体操や食事をよく噛む、入れ歯の定期調整などを行って機能低下を予防しましょう。

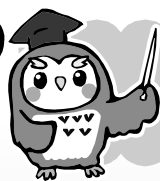


- 噛みにくさを放置しない
- お口の体操を習慣化
- 入れ歯の定期チェック

各世代に共通するお口の健康ポイントは、毎日のケアと定期検診の継続です。



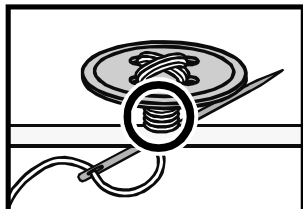
意外と知らない…!?  
身近にあるアレの  
本当の名前



5月は汗ばむ日もあり、服装選びに困る時期でもあります。今回は、そんな服に欠かせないボタンに関するアレの名前をご紹介します。



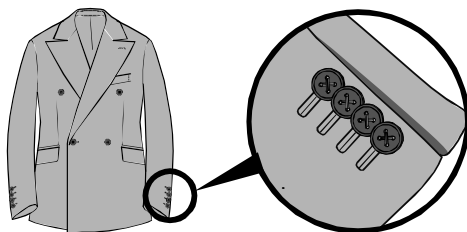
ボタンと生地の間にあるゆとり → **糸足**



ボタンと生地の間にあるゆとりの名前は『糸足』。学校の家庭科の授業でボタンをつける練習をした時、糸足を作ったことはありませんか？ ボタンをしめやすくするために生地とボタンの間に隙間をもたせるもので、糸足の長さは生地の厚みによって変えるのがポイントです。



袖の重なった飾りボタン → **キスボタン**



スーツの袖の重なった飾りボタンの名前は『キスボタン』。ボタンを5mmほど重ねてつけるデザインで、ボタン同士がキスをしているように見えることから名づけられました。手縫いで仕立てるイタリアの工房でよく見られる手法で、ボタンを重ねながら均等に縫いつけるには高い技術が必要だそうです。

ちょっと人に教えたいくなる

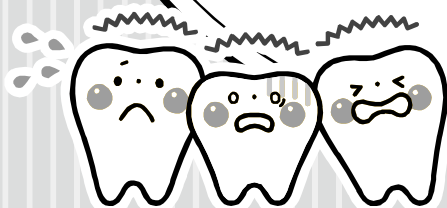
お口の中の  
不思議な話

「歯並び」が頭痛や肩コリに影響するワケ

「歯並び」が頭痛や肩コリにも影響することはご存じでしょうか？

実は、歯並びや噛み合わせが乱れていると、あごの筋肉や関節に負担がかかったり、姿勢のバランスが崩れてしまうことがあります。すると、首や肩、頭の筋肉が緊張して、さらに頭の重心がズレて、筋肉の負荷が増えてしまうことも。これによって慢性的な頭痛や肩コリが引き起こされる場合もあります。

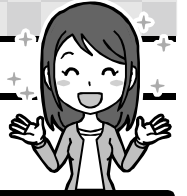
歯並びが乱れていると、見た目だけでなく、体の不調にもつながる恐れがありますので、気になっていることがありましたら、お気軽にご相談ください。



# 毎日イキイキ! 健康情報

ストレスを“カ”に! 今日から使える“言い換え”のコツ&“食”のストレス対策

新年度が始まり1か月が経過して、体だけでなく心にも疲れが出やすい時期です。今回は、心の受け止め方を少し変える“言い換え”のコツと“食”によるストレス対策をご紹介します。



## “言い換え”のコツ

「ストレス=悪いもの」と思われがちですが、適度なストレスは集中力や行動力を高める“原動力”になります。そして、ストレスをうまく活かすコツは、ストレスを「敵」ではなく「成長のきっかけ」と捉えること。具体的には、次のように感じた「ネガティブワード」を「ポジティブワード」に言い換えてみるのがおすすめです。

ネガティブワード	ポジティブワード
緊張する	本気モードになる
不安だ	挑戦のサイン
怖い	真剣に向き合っている
失敗しそう	成長できる余白がある
自信がない	伸びしろがある
大変だ	やりがいがある
忙しすぎる	必要とされている
うまくいかない	やり方を変えるタイミング
時間がない	効率化できるチャンス
疲れた	ちゃんと頑張った証拠

## “食”のストレス対策

ストレス対策には、毎日の食事も大切です。ここでは、日常のストレスをやわらげることが期待できる3つの栄養素をご紹介します。

### ① トリプトファン

トリプトファンは“幸せホルモン”と呼ばれるセロトニンの材料で、セロトニンは気持ちの安定や睡眠の質に影響を与えます。

**多く含む食品** 大豆製品、肉類、乳製品、バナナ、ナッツ類など。

### ② GABA

GABAは神経の興奮を抑える働きをもつ成分。リラックス効果やストレス軽減、睡眠の質向上に関する研究も報告されています。

**多く含む食品** 発芽玄米、トマト、かぼちゃ、チョコレートなど。



### ③ ポリフェノール

ポリフェノールは抗酸化作用をもつ植物由来の成分。ストレスが続くと増える活性酸素による、細胞へのダメージ軽減に役立つとされています。

**多く含む食品** カカオ、ベリー類、緑茶、赤ワイン、コーヒーなど。



お伝えします!  
今、知っておきたい

# 歯科ニユース

## 「血糖値が高いとむし歯になりやすい!？」

血糖値が高い方は、むし歯の発生リスクも高いことが最近の研究で明らかになりました。これは大阪大学大学院歯学研究科などのグループが解明したものです。血糖値が高い状態が続くと、血液中の糖が唾液に移行してお口の中の細菌バランスが変化し、その結果、むし歯や歯垢の量が増える傾向が確認されたそうです。一方で、血糖値をしっかりコントロールすると、唾液への糖の移行が減り、細菌のバランスも改善して、むし歯のリスクが下がる傾向にあることがわかっています。

高血糖と歯周病には相互関係があることはわかっていましたが、加えて、むし歯にも影響があることがはっきりとわかったそうです。

ぜひ、お口の健康のために血糖の値にも注目してみましょう!

