



2026. 6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

12日 13日は院長不在です

今月より厚生省から保険点数改正が行われております。以前と同じ処置をしても料金が高くなったり安くなったりすることがあるかもしれませんが、ご了承ください。気になることがあれば遠慮なくお声掛けしてください。

## 院長より一言

先日デンタルショーに行ってきました。最新の機械や材料などを展示してあり気になるものをいくつか実際に見てきました。近いうちに器械を導入して皆さんのお役に立てることと思います。しかし、最近の器械はどれも高くて涙が出そうです・・・。



新しい家族が仲間入りしました。とら丸(チワワの男の子)です。茶々丸の弟分になります。わんぱくすぎて茶々丸が一時ダウンしましたが、今では家じゅう追いかけて楽しんでます。私が3月中に健康診断に行かなかったら飼うと脅されていましたのでちゃんと健康診断には行ったのですが・・・。茶々丸と同じブリーダーさんのところに見学に行ったら、気がついたら連れて帰っていました(笑)とってもかわいいですよ～。

フライパン  
1つで完成!

## お手軽 “ワンパン” レシピ

## ずぼらタコ焼き

栄養価 (1人分)

● エネルギー / 390kcal ● 塩分 / 2.5g ● たんぱく質 / 17.9g

## 材料 (1人分)

たこ(ゆで)..... 50g  
 小ねぎ..... 1本  
 紅しょうが(あれば)..... 5g  
 天かす..... 大さじ1  
 卵..... 1個  
 薄力粉..... 大さじ3  
 和風だしの素(顆粒) 小さじ1/2  
 水..... 100ml  
 サラダ油..... 小さじ1  
 たこ焼きソース..... 適量  
 マヨネーズ..... 適量  
 かつお節..... 適量  
 青のり..... 適量

## 作り方

- 1 たこは1cm角に切る。小ねぎは小口切りにする。紅しょうがはみじん切りにする。
- 2 a を混ぜ、1 を加えて混ぜる。
- 3 小さめのフライパンにサラダ油をひいて中火にかけ、2 を入れて天かすを加え、火を弱めて焼き色がつくまで両面をじっくりと焼く。
- 4 お好みで、たこ焼きソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかける。

## ワンポイント



小さめのフライパンがなければ、卵焼き用のフライパンを使ってもOK。生地的水分が多いので弱火でゆつくりと火を通してください。焼き時間は、ひっくり返せる程度の固さになるまでが目印です。

また、たこ焼きソースやマヨネーズの代わりにポン酢しょうゆをかけてもおいしいいただけます。



# 歯のはなし

あなたの唾液力は？

唾液の“質と量”が健康を左右する！

汗ばむ季節に入り、水分補給を意識する一方で、実は見落としがちなのが「唾液の働き」です。体の水分バランスや生活リズムの変化によって唾液の状態は左右されやすく、量や質が低下すると、お口のトラブルや不調につながることもあります。そこで今回は、自分の“唾液力”を見直すポイントと、今日からできる改善習慣をご紹介します。



## 唾液の働きとは？

唾液には、健康を守るさまざまな働きがあります。例えば、食べかすや細菌を洗い流す「**自浄作用**」、細菌の増殖を抑える「**抗菌作用**」、食べ物の消化を助ける「**消化作用**」などです。さらに、口の中の**粘膜**を保護し、**発音**や**飲み込み**をスムーズにする役割も担っています。

また、昨今の研究では、唾液の中に肌や神経細胞の成長・再生を促進する成分が含まれていることがわかっていて、**美肌**や**認知症**との関係も注目されています。



## 唾液の「量」と「質」の違い

唾液は主にその量に注目されがちですが、実は質も重要です。そして、それぞれが低下してしまうと、次のようなリスクが高まります。

- 量** 唾液の分泌量のこと。少ないと口の中が乾燥し、細菌が増えやすくなります。
- 質** 唾液の成分バランスのこと。抗菌成分や粘り気が低下すると、むし歯や歯周病のリスクが高まります。

## あなたの唾液力チェック

それでは、あなたの唾液力をチェックしてみましょう！ 次の項目の中で複数当てはまってしまう場合は、唾液の量や質が低下している可能性があります。

- 口の中がネバネバ、またはパサパサする
- 舌がヒリヒリする
- 口が乾きやすい(ドライマウス)
- 気が付くと口呼吸になっている
- 食べ物が飲み込みにくい
- 口内炎がしやすい
- 口臭が気になる



## “唾液力”を高める習慣

唾液の量や質を高めるには、次のような習慣を意識しましょう。

### よく噛む

食事の際にしっかり噛むことは、唾液の分泌を促す基本習慣です。意識して噛み応えのあるメニューを取り入れましょう。

ポイント

食後にシュガーレスのガムを噛むのもおすすめです。

### こまめな水分補給

体の水分不足は、そのまま唾液の減少につながります。のどが渇く前に、こまめに少しずつ飲む習慣を。

ポイント

糖分や酸性度の高いスポーツドリンクは、激しい運動時のみに。

### 口呼吸を見直す

口呼吸はお口の乾燥を招き、むし歯や歯周病の発生リスクを高めます。お子さんも鼻呼吸ができていますか確認しましょう。

ポイント

口がポカンと開きやすい方は、姿勢を見直したり、お口周りの筋肉を鍛えることも効果的です。

### ストレス解消

細菌・ウイルスから体を守る唾液中の**IgA抗体**は、自律神経が乱れると減少します。

ストレスはためずリラックスできる時間を作りましょう。

ポイント

ストレッチ・ヨガ・散歩などの軽い運動や、腸活を習慣にすると、唾液中のIgA抗体の増加が期待できるそうです。

### 唾液腺マッサージ

右図の3つの唾液腺をやさしく押して刺激すると、唾液が出やすくなります。



ポイント

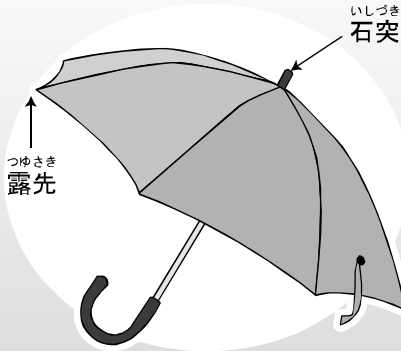
食事の前に1分間ほど行ってみましょう。



意外と知らない…!?  
身近にあるアレ  
本当の名前



雨の日に使う傘ですが、実は先端や骨の先にもそれぞれちゃんとした名前がついています。今回は、意外と知らない傘に関するアレの名前をご紹介します。



傘の先端のパーツ → いしづき 石突

傘の先端のパーツの名前は『石突』。傘を閉じて持ち歩くと、地面についたり、傘全体を支えたりする役割があります。

もともとは刀の鞘や杖の先端にはめる補強具の名前として使われていた言葉でしたが、傘でも同じように先端を保護するパーツとしてこう呼ばれるようになりました。

見た目は小さいですが、傘の傷みを防ぐ大切な部分になります。

傘の骨の先の小さなパーツ → つゆさき 露先

傘の骨の先の小さなパーツの名前は『露先』。ここには傘の布が固定されていて、骨と生地をつなぐ大事な役割をしています。雨露が集まりやすい先端部分であることから、この名前がついたといわれています。

露先が外れたり壊れたりすると、生地がはずれて傘がうまく開けなくなることもありますよね。ふだんはあまり意識しない部分ですが、傘を支える縁の下の力持ち的パーツです。

ちょっと人に教えたいくなる

お口の中の  
不思議な話

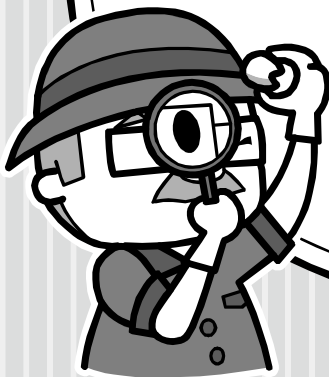
しせき 歯石から古代人の生活がわかる？

歯石とは、歯に付着した歯垢が石のように固くなったものですが、実は体の状態を記録した“タイムカプセル”でもあります。

約4万年前の旧人類「ネアンデルタール人」の歯石のDNAを調べた研究では、キノコや植物を食べていたことや、病気の治療に植物やカビを利用していた可能性までわかっています。さらに、1000年以上前に北海

道で暮らしていた「古代人」の歯石からは、現代の歯周病と関係する

細菌のタンパク質も見つかっています。歯石を調べることで、昔の人が何を食べ、どんな病気に悩み、どう対処していたのかまでわかるというのは、実に不思議ですね！





# 毎日イキイキ! 健康情報

汗の肌トラブルが増える季節

「あせも」と「汗かぶれ」の違いと対策

気温も湿度も高くなる季節は、汗による肌トラブルが増えやすい時期です。なかでも代表的なのが「あせも」と「汗かぶれ(汗荒れ)」。どちらも汗が関係しますが、原因や症状、見た目には違いがあります。



## あせもと汗かぶれ、どう違う?

**あせも** 汗の通り道が詰まり、汗が皮膚の中<sup>ひふ</sup>にたまって炎症を起こしたものです。

**汗かぶれ** 汗に含まれる塩分やアンモニアなどが肌を刺激して起こる皮膚炎です。

	あせも	汗かぶれ
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>●かゆみ ●赤み ●白く透明な水泡</li> <li>●赤いポツポツとした発疹</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●かゆみ ●面状に広がる赤み</li> <li>●ヒリヒリとしみる感じ ●チクチクする不快感</li> </ul>
できやすい部位	<ul style="list-style-type: none"> <li>●汗がたまりやすく蒸れやすい部分(首まわり、わき、ひじの内側、ひざ裏、足のつけ根など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●汗が触れやすい部分、こすれやすい部分(ひじやひざの内側、首まわり、下着まわりなど)</li> </ul>
起こりやすい方	<ul style="list-style-type: none"> <li>●汗をたくさんかく方 ●乳幼児</li> <li>●蒸れやすい環境にいる方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●乾燥肌の方 ●汗をかきやすい方</li> <li>●アトピー体質の方</li> </ul>
ケアの基本	<ul style="list-style-type: none"> <li>●汗をためない</li> <li>●肌を清潔に保つ</li> <li>●蒸れを防ぐ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●汗をこまめに拭く</li> <li>●体はやさしく洗い、保湿する</li> <li>●服は締め付けの少ないものを選ぶ</li> </ul>



## 症状が強いときは早めに受診を!

赤みが強い、ジュクジュクする、痛みがある、かゆみが続く、市販薬を使っても良くならないといった場合は、早めに皮膚科を受診しましょう。掻き壊すと悪化や感染につながることもあるため、つらいときほど無理をしないことが大切です。



お伝えします!  
今、知っておきたい

# 歯科ニュース

## 子供たちのむし歯はぐっと少なくなっています!

文部科学省が公表した令和7年度学校保健統計によると、12歳児の永久歯の一人当たり平均むし歯等数は0.47本。また、むし歯のある割合も、幼稚園19.44%、小学校30.83%、中学校25.23%、高校32.77%と、いずれも過去最少を更新。今から42年前の昭和59年度は4.75本でしたので、昭和世代は「子供＝むし歯」のイメージがあると思



ますが、現代はむし歯のない子供たちが増えてきています。

この背景には、フッ素入り歯みがき粉の普及、保護者や本人の予防意識の高まり、定期健診を受けて早期発見・早期治療しているなどがあると考えられます。毎日の小さな積み重ねが、子供たちの歯を守る力になっているようです。