



2026.7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

20日

口腔機能低下症をご存じですが？口腔周囲の筋肉の低下や舌の動きが悪くなったり口腔乾燥が出てくるとそれは食べこぼしや誤嚥の始まりにつながってきます。口腔周囲の小さな衰えに早めに対応して訓練することが大切です。

### 院長より一言

ただいま予約システムの改良中です。時間帯によっては予約がかなりとりにくい時間が出ていますので、時間に余裕をもっていただけると助かります。比較的空いている時間もありますので時間に制限の少ない方は、そういった時間をご利用ください。



上高地に行ってきました。穂高連峰の山々と清流の美しさに心が洗われるようでした。連日の熊目撃情報にはドキドキしましたが、あいにく？熊には遭遇することはなかったです。新緑の季節と10月頃の紅葉シーズンがおススメとのことでした。

きれいな心で帰ってきたのに、翌日からの仕事が忙しく澄んだ気持ちが澱んできそうでした。(笑)

フライパン1つで完成！

お手軽

## ワンパン レシピ



## サムゲタン フライパン参鶏湯

**栄養価**  
(1人分)

 ●エネルギー / 444kcal ●塩分 / 1.9g  
 ●たんぱく質 / 27.2g

### 材料 (2人分)

 鶏もも肉……1枚(300g)  
 大根……200g  
 葉ねぎ……1~2本(40g)  
 水……400ml  
 酒……100ml  
 もち米……大さじ3  
 おろしにんにく 小さじ2  
 塩……小さじ1/2  
 こしょう……少々  
 ごま油……大さじ1/2

### 作り方

- 1 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。大根は約1cm幅のいちょう切り、葉ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- 2 フライパンを熱し、鶏もも肉の皮を下にして軽く焦げ目がつくまで焼く。
- 3 2に大根とaを加えて中火にして、煮立ったらアクを取り、火を弱めて大根がやわらかくなるまで煮る。
- 4 大根がやわらかくなったら葉ねぎを加え、火が通ったらごま油を加え、器に盛る。

彩りがよいので葉ねぎを使用しましたが、長ねぎでも作れます。また、鶏もも肉の代わりに手羽先や鶏むね肉を使っても構いません。よりあっさり仕上げたいときは、高たんぱく低脂質なささみ肉もおすすめです。

ワンポイント



# 歯のはなし

夏でも要注意！

## 「誤えん性肺炎」のリスクと予防のポイント

誤えん性肺炎とは、食べ物や唾液が誤って気管に入り、一緒に「口の中の細菌」も入り込んで、肺で炎症を起こすことで発症する病気です。特に高齢者に多く、冬場にかかりやすい病気として知られていますが、実は夏場も注意が必要です。暑い季節は、体調の変化が重なるため、リスクが高まりやすい時期でもあります。

### 夏にリスクが高まる理由

夏は汗を多くかくことで体内の水分量が不足しやすく、脱水状態になりがちです。すると唾液の分泌が減り、口の中が乾燥します。唾液には、口の中の細菌の増殖を抑える働きがありますが、その量が減ることで口の中の細菌が増えやすくなり、その結果、誤えんした際に、肺へ入り込む細菌量が増えてしまい、誤えん性肺炎のリスクが高まってしまいます。

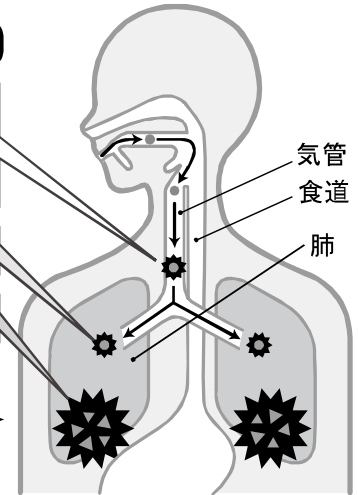
また、暑さによる食欲低下や体力の消耗、睡眠不足などで、免疫力が低下しているところに、誤えんをしたりすると、誤えん性肺炎になりやすくなります。

「最近むせやすくなった」「食事に時間がかかるようになった」という変化は、見逃せないサインになります。

#### 誤えん性肺炎のしくみ

- ① 細菌が含まれた唾液や飲食物が誤って気管に入る(誤えん)
- ② 細菌が肺に侵入する
- ③ 炎症が起きる

免疫力が低下すると、誤えんした際に肺炎になりやすい！



### 気づきたいサイン

日常の中で、次のような変化が見られたら注意しましょう。

- 食事中や食後にむせることが増えた。
- 声がかすれる、ガラガラ声になる。
- 食後に咳が出る。



- 微熱やだるさが続く。
- 口の中が乾燥しやすい。



これらは誤えんや誤えん性肺炎の初期サインの可能性あります。「年のせい」と見過ごさず、早めに気づくことが大切です。

### 予防のポイント

誤えん性肺炎は、次のような日々の心がけで予防できる病気です。



#### お口のケア

- 毎日の歯みがきで口の中を清潔に保つ。
- 舌や歯ぐきのケアも行う。
- 歯科医院で定期的に専門的なクリーニングを受ける。



#### 飲み込み力の維持

- よく噛んでゆっくり食べる。
- 食事中はやや前かがみの姿勢を意識する。
- 食後すぐに横にならない。



#### 免疫力アップ

- 適度な運動で体力を維持する。
- 十分な睡眠をとり、免疫力を保つ。



#### 脱水予防

- こまめな水分補給を習慣にする。
- 一度に大量ではなく、少量ずつこまめに飲む。



特に夏は「脱水」と「口の乾燥」が大きなリスク要因です。お口の健康状態を整えることは、誤えん性肺炎の予防だけでなく、全身の健康維持にもつながります。日常の小さな心がけを積み重ね、暑い季節も安心して過ごしましょう。



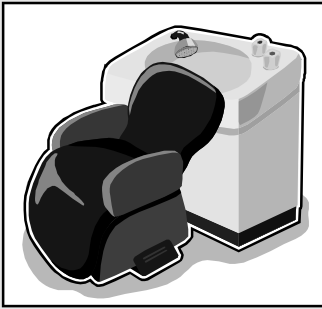
意外と  
知らない...?身近にある**アレ**の**本当の名前**

本格的な暑さになってくる7月は、さっぱり髪型を整えたい季節ではないでしょうか？  
そこで今回は、理髪店でよく見かける“アレ”の正式な名前をご紹介します。



## カットする時に座るイス

## バーバースタイルチェア



理髪店で髪を切る時に座るイスは『バーバースタイルチェア』。高さを上下させたり、背もたれを倒したりと、細かく調整できるのが特徴です。

ひげそりやシャンプーなど、さまざまな施術に対応できるように設計されており、座り心地だけでなく機能性にも優れています。実はこのイス、19世紀頃から改良が重ねられてきた理美容の**プロ仕様の設備**なのです。

## 赤・白・青のくるくる回るアレ

## サインポール



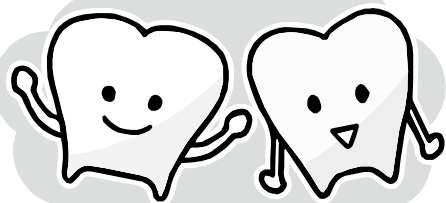
店先でくるくる回っている赤・白・青の柱の名前は『サインポール』。理髪店のシンボルとして知られていますが、その由来は古く、かつて理髪師が外科的な処置も行っていた時代にさかのぼります。

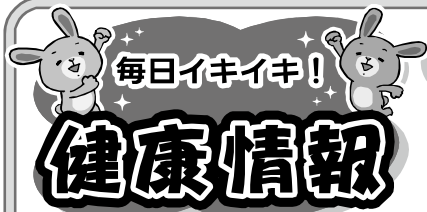
赤は血液、白は包帯、青は静脈を表しているともいわれ、治療の名残がデザインに反映されているのだから。普段何気なく見ているものにも、意外な歴史と名前が隠れているのは面白いですね！

ちょっと人に教えたいくなる

お口の中の**不思議な話**肌の色と同様に「**歯の色**」にも個人差が！

皆さんは、歯の色はみんな同じだと思っていませんか？ 実は歯の色は、肌と同じように一人ひとり異なります。歯は表面の半透明なエナメル質と、その内側にある黄みがかかった象牙質<sup>そうげしつ</sup>でできており、この象牙質の色が透けて見えることで歯の色が決まります。さらに、エナメル質の厚みや透明度にも個人差があるため、見え方に違いが出るのです。加齢によってエナメル質が薄くなると、象牙質の色が強くなって、歯が黄ばんで見えることもあります。白い歯は清潔感がありますが、白さだけにとらわれず、自分本来の歯の色を知ることも大切ですね。





## 冬場だけじゃない! “夏型ヒートショック”にご用心

ヒートショックといえば冬のイメージが強いですが、夏も急激な温度差で体に大きな負担がかかることがあります。気温が高くなる夏は、温度差があまり起こらないと思われがちですが、実は「夏型ヒートショック」も注意が必要です。

### 夏でも起こるヒートショックとは?

「ヒートショック」とは、急な温度変化により血圧が大きく変動し、体にダメージを与える現象のことです。特に、冬場や入浴時などに発生することが多いため、対策がされている方もいらっしゃると思います。しかし、夏場でも注意が必要です。例えば、「暑い屋外と冷房の効いた室内との行き来」や、「冷たいシャワーを浴びる場面」などで起こりやすくなります。屋外の暑さで血管が広がっている状態から急に冷やされると、血管が収縮して血圧が急上昇し、心臓や脳に負担がかかってしまいます。



### 特に注意が必要な方は?

特に注意が必要なのは、**高齢の方や高血圧・糖尿病**<sup>とうにょうびょう</sup>などの持病がある方です。このような方は**体温調節機能が低下**しているため、温度差の影響を受けやすくなります。また、若い方でも、冷房が強く効いた部屋に長時間いる場合や、帰宅後すぐに冷水シャワーを浴びる習慣があると、体への負担が大きくなります。



### 今日からできる予防のポイント

ヒートショックを防ぐには、「**急激な温度差をつくらない**」ことが大切です。例えば、冷房の設定温度は外気との差を大きくしないようにしたり、帰宅後は**少し体を落ち着かせてから、入浴やシャワー**をしましょう。

また、**脱衣所や浴室の温度差**にも配慮することが重要です。加えて、**こまめな水分補給**や、**ぬるめのお湯にゆっくり浸かる入浴習慣**も予防につながります。



夏は熱中症対策に目が向きがちですが、温度差による体への負担にも注意が必要です。日々のちょっとした工夫でリスクは減らせますので、ぜひ意識して過ごしてみてください。

## お伝えします! 今、知っておきたい 歯科ニュース

### 目に見えないむし歯菌を「見える化」

むし歯菌は目に見えないため、口の中のどこに<sup>ひそ</sup>潜んでいるのかが分かりにくいものです。そこで今注目されているのが、**特殊な光を使ってむし歯菌を「見える化」**する

**技術**です。この方法では、特定の波長の光を歯に当てることで、むし歯菌が出している物質が反応し、**赤く光って見える仕組み**になっています。これにより、初期むし歯や<sup>しこ</sup>歯垢の付いている部分を視覚的に確認できて、**従来よりも早い段階での発見・ケアが可能**になると期待されています。

赤く光った部分を確実に取り除くことで、**むし歯の再発予防**にもつながるようです。自分の口の中の状態を実際に「目で見て」理解できるため、**今後は予防歯科での活用**がさらに広がると考えられています。

