



2026.8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
13, 14, 15日

新しいクリーニング「エアフロー」を導入しました！

「歯の黄ばみや着色が気になる」「クリーニングをもっと気持ちよく受けたい」そんな方におすすめなのが、新しく導入したエアフローです。エアフローは、細かなパウダーと水、空気の力で歯の表面の汚れや着色、むし歯・歯周病の原因となる細菌の膜（バイオフィルム）をやさしく取り除くクリーニングです。

ぜひ一度、新しい気持ちよさを体験してみませんか？



院長より一言



ブルーラジカルフォーラムに東京に行ってきました。

ブルーラジカルを年間900歯以上施術している先生方の治療の適応や今後の展開などの話を聞き、私が思っていた以上の効果があることに驚きました。まだ全国1万7千ほど歯科医院がある中で820医院しか器械が導入されていないとのことでした。是非一度ブルーラジ体験してみてください

フライパン1つで完成！

お手軽

ワンパンレシピ

トマトクリームパスタ

栄養価
(1人分)

●エネルギー / 664kcal ●塩分 / 3.0g
●食物繊維 / 9.2g

材料 (1人分)

トマト…… 2個(300g)	スパゲッティ…… 100g	牛乳…… 50ml
たまねぎ…… 1/4個	水…… 200ml	パセリ…… 適量
ベーコン(ハーフ)…… 4枚	① おろしにんにく 小さじ1/2	粉チーズ…… 適量
オリーブオイル…大さじ1	コンソメ(顆粒) 小さじ1/2	
	塩…… ひとつまみ	

作り方

- 1 トマトは、ヘタを取り、くし形切りする。たまねぎは薄切りにする。ベーコンは5mm～1cm幅に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、たまねぎとベーコンを炒め、たまねぎが透き通ってきたら、トマトと①を入れて弱火～中火でパッケージの表示の時間で煮る。
- 3 スパゲッティがやわらかくなったら牛乳を入れ、さらに1分ほど煮て器に盛り、パセリと粉チーズをふる。



ワンポイント

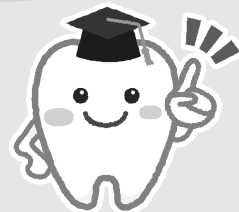
トマトの皮は取り除いてもよいですが、食物繊維の補給にもなるので、そのまま食べるのがおすすめです。



歯のはなし

楽しみながら学べる！

歯とお口の雑学クイズ



食べる、話す、笑う…毎日働いている「歯」と「お口」。でも、実はあまり知られていない雑学や驚きの事実がたくさんあります。今回は「歯科に関する雑学クイズ」を8問出題します。家族みんなで楽しみながらチャレンジしてみましょう！

Q 問題

第1問 人間が1日に分泌する唾液の量は？

- ① コップ1杯程度 ② 500ml程度 ③ 1～1.5リットル程度

第2問 歯1本の資産価値は、いくらくらいでしょう？

- ① 約10万円 ② 約30万円 ③ 約80万円

第3問 チューイングガムの発祥の地はどこ？

- ① アメリカ ② イタリア ③ インド

第4問 日本には歯科医師が何人くらいいるでしょう？

- ① 約2万人 ② 約7万人 ③ 約10万人

第5問 フッ素を多く含む食べ物はどれでしょう？

- ① 海藻 ② 鶏肉 ③ 牛乳

第6問 歯の汚れは、歯ブラシでどれくらい落ちる？

- ① 約60% ② 約80% ③ ほぼ100%

第7問 むし歯菌が特に増えやすいのは食後何分後？

- ① すぐ ② 30分後 ③ 2時間後

第8問 日本初の歯ブラシは、何と呼ばれていたでしょう？

- ① ふさようじ ② けずり棒 ③ みがき串

A 答え

第1問

③ 1～1.5リットル程度

唾液の量が減ると、むし歯や口臭、歯周病のリスクもアップします。特に夏は汗をかいて脱水気味になり、唾液の量も減りやすいため、水分補給を意識しましょう。

第2問

③ 約80万円



日本予防医学協会が算出した1本あたりの歯の資産価値です。永久歯は全部で28本(乳歯は除く)ですから、お口の中の総資産価値は約2240万円になります。永久歯は一度失うと元には戻りません。毎日のケアの積み重ねが、将来の財産を守ることに繋がります。

第3問

① アメリカ



もともとは、中米からメキシコにかけて住んでいたアステカ族やマヤ族などの先住民たちが、樹液を噛んでいたため、その習慣から発展したといわれています。歯の健康をサポートするには、キシリトール入りのガムがおすすめです。

第4問

③ 約10万人

日本には多くの歯科医師がいるため、定期検診や歯のクリーニングを活用しやすい環境です。だからこそ、「歯が痛くなってから」ではなく、「悪くなる前」に通うことが大切です。

第5問

① 海藻

歯を強くしてむし歯予防に役立つフッ素は、わかめや昆布などの海藻類、緑茶、魚介類などに比較的多く含まれています。フッ素入り歯みがき剤を上手に使うことも重要です。

第6問

① 約60%

実は、歯ブラシだけでは歯の汚れは十分に落とせません。デンタルフロスや歯間ブラシを併用して、歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目にある歯垢をしっかりと除去しましょう！

第7問

② 30分後



食事をすると、お口の中ではむし歯菌が糖分をエサにして酸をつくりはじめます。特に食後30分頃はむし歯菌の動きが最も活発になり、歯垢の中が酸性に傾いて、歯の表面が溶けやすい状態に。食後は歯みがきやうがい、お口をリセットする習慣を心がけましょう。

第8問

① ふさようじ



江戸時代、日本で使われていた歯ブラシは「ふさようじ」と呼ばれていました。木を細かく裂いて歯ブラシの毛先のようにしたもので、現在の歯ブラシの原型ともいわれています。昔から日本人が、歯を大切にしていたことがよくわかりますね。

毎日何気なくしている歯みがきにも、実はたくさんの発見があります。夏は冷たい飲み物やアイスなどを口にする機会が増えやすい季節。ぜひこの機会に、お口の健康について見直してみましょう。



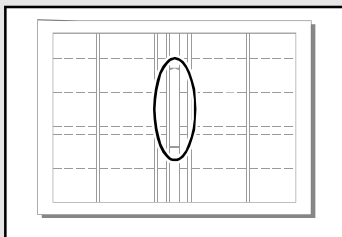
意外と
知らない...?!

身近にあるアレの本当の名前



子どもの頃、夏休みの宿題に追われながら、鉛筆を握りしめて原稿用紙とにらめっこした思い出はありませんか。今回は、そんな懐かしい文房具にまつわるアレの名前をご紹介します。

原稿用紙の真ん中にあるアレ

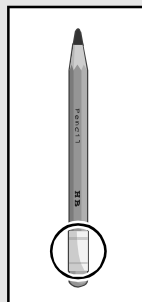
ぎょ
び
魚
尾

原稿用紙の中央にある小さな印の名前は『魚尾』です。魚の尾びれに似た形をしていることから、この名前と呼ばれるようになったといわれています。

もともとは、昔の中国や日本の本の、紙の中央に使われていた印でしたが、その流れを原稿用紙は今でも受け継いでいるそうです。作文などで原稿用紙を使ったことはあっても、この印の名前まで知っている人は少ないかもしれませんね。

消しゴム付き鉛筆の金具

フェルール



鉛筆の後端についている消しゴムを固定している金具の名前は『フェルール』です。金属の筒状の部品で、消しゴムが外れないようにしっかり支える役割があります。もともとは、棒状のものの端を補強したり、部品同士をつないだりする金具を指す言葉です。実は、消しゴム付き鉛筆は、1858年にアメリカ人のハイマン・リップマン氏によって考案されたといわれています。デッサン中に消しゴムを探すのが面倒だったことから、鉛筆に消しゴムを取り付けることを思いついたそうです。

ちょっと人に教えたくない

お口の中の不思議な話



そもそも「猫舌」は存在しないってホント？

熱い食べ物や飲み物が苦手な人を「猫舌」といいますが、実は“生まれつき猫舌という体質はない”といわれています。舌の先には熱さに敏感な神経が多く集まっているため、猫舌の人は、敏感な舌先に熱いものが直接触れやすいため「熱い！」と感じやすいのだそうです。一方で、猫舌ではない人は、熱いものを口に入れるとき、無意識のうちに舌先を避けるようにして食べているそうです。

つまり、猫舌は舌の構造が違うからではなく、食べ方や飲み方のクセによるもの。ちょっとした舌の使い方、熱さの感じ方も変わるようです。





毎日イキイキ！ 健康情報

えごま油、アマニ油、MCTオイルの違いって？ これで迷わない！ 健康のための「オイル」選び

「体にいい油」としてよく見かける、えごま油、アマニ油、MCTオイル。でも、「何が違うの？」「どれを選べばいいの？」と迷う方も多いのではないのでしょうか。今回は、それぞれの特徴をご紹介します。ぜひご自身の目的に合ったオイル選びに役立ててください！

3つのオイルの特徴

えごま油

えごまの種子からとれる油で、体内でつくることができない必須脂肪酸・オメガ3脂肪酸(α-リノレン酸)が豊富。シソ科の植物由来なので、少し青っぽい・草っぽい風味を感じることも。

アマニ油

亜麻の種子からとれる油で、栄養成分や働きはえごま油とよく似ています。風味はややナッツっぽく、クセが少ないと感じる方も。

MCTオイル

ココナッツやパーム由来の中鎖脂肪酸を主成分とした油です。消化・吸収が早く、エネルギーになりやすいのが特徴です。

	えごま油	アマニ油	MCTオイル
主な成分	オメガ3脂肪酸	オメガ3脂肪酸	中鎖脂肪酸
特徴	毎日の健康維持をサポート	えごま油とほぼ同じ働き	すばやくエネルギーになりやすい
おすすめの使い方	●冷ややっこ、納豆など和食との相性◎	●スープ、サラダ、ヨーグルトなど洋食におすすめ	●コーヒー、スープ、ドリンクなどの飲み物と好相性
加熱調理	×(加熱に不向き)	×(加熱に不向き)	△(高温調理は避ける)

選ぶポイントは「目的」で決める！

生活習慣を見直したい方や、魚を食べる機会が少ない方は、えごま油やアマニ油がおすすめです。一方、忙しい朝や運動前後のエネルギー補給には、MCTオイルが向いています。どれか一つが「万能」というわけではなく、自分の体調や生活スタイルに合わせて取り入れることが大切です。

なお、発泡ポリスチレン製の即席カップ麺容器に、えごま油、アマニ油、MCTオイルなどを加えると、容器が変質・破損するおそれがあります。加える場合は、別の容器に移してからにしましょう。



お伝えします！ 今、知っておきたい 歯科ニュース

野菜から食べる子どもは 自己肯定感が高くなる！？

食事のときに野菜から先に食べる「ベジファースト」。この食べ方が、子どもの心の成長にも関係している可能性があることが、東京科学大学の研究でわかりました。

研究では、東京都足立区の小学生約2600人を小学1年生から6年生まで6年間追跡。結果、継続して「食事の最初に野菜を食べる習慣」があった子は、そうでない子に比べて、困難を乗り越える力や自己肯定感が高い傾向がみられたそうです。理由としては、血糖値の急な変動が抑えられて気持ちが安定しやすくなることや、「決めた順番で食べる」という習慣が自分をコントロールする力につながっている可能性が考えられています。何を食べるだけでなく、どう食べるかも意識したいですね。

