



2026.9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

21日, 22日, 23日

毎週月曜日は受付時間が18時30分までとなりますのでご注意ください。またその他の曜日も18時30分以降、土曜日午前中は人気で予約がとりにくい状態です。そのほかの時間でお時間の取れる方は別の時間で予約された方が期間を開けずに済むと思います。よろしくお願いします。

院長より一言

先日セミナーを受講した時の話ですが、若いころは外見を見られるが、年をとると内面を見られる。しかし若いうちから内面を磨く努力やスキルをつけていないと、内面から出てくるものがないので評価が低く信頼も得られないとの事。しかもそのことに気づけていない人が多いと……。努力は大事ですね。



母校の東筑高校が甲子園に出場しました。結果は残念なものでしたが、久しぶりの出場にうれしい話題となりました。甲子園にも同級生が50名以上集まったとのことでした。私も行きたかったのですが、当日は大腸検査の日でしたから行けませんでした。2年ぶりの検査でしたがまたポリープが見つかって切除してもらいました。ずいぶん小さなものでしたが2年できるとは・・・定期検査は大切ですわ

フライパン1つで完成!

お手軽

ワンパンレシピ

ビーフペッパーライス

栄養価
(1人分)
 ●エネルギー / 616kcal ●塩分 / 2.6g
 ●食物繊維 / 4.0g

材料 (1人分)

牛こま切れ肉…………… 80g
 しょうゆ…………… 小さじ2
 酒…………… 大さじ1
 おろしにんにく 小さじ1
 黒こしょう…………… 少々
 サラダ油…………… 大さじ1/2
 ごはん…………… 150g
 コーン(缶詰)…………… 50g
 小ねぎ…………… 適量
 バター…………… 10g

作り方

- 1 牛こま切れ肉は食べやすい大きさに切り、**a**と混ぜておく。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて熱し、**1**を炒め、火が通ったらフライパンのふちに寄せ、中央部分にごはんを入れ、コーンと小口切りにした小ねぎ、バターをのせ、全体が温まったら火を止める。



ワンポイント

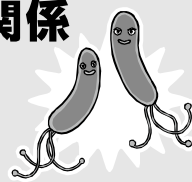
牛肉の代わりに豚肉を入れてもOKです! また、にんにくやこしょうの量はお好みで増減してください。生のにんにくをスライスして使うのもおすすめです。

歯のはなし

胃だけじゃない！？

歯科とピロリ菌の意外な関係

『ピロリ菌(正式名称はヘリコバクター・ピロリ)』とは、胃の粘膜にすみつく細菌です。胃炎や胃潰瘍、
十二指腸潰瘍の原因となり、胃がんとの関連も指摘されています。しかし近年、お口の中にもピロリ菌が存在していることから、その関わりが注目されています。



ピロリ菌はお口の中にも！

実は、歯垢や舌の汚れの中からピロリ菌が検出されることがあります。胃の中にいるはずの菌が、なぜお口の中にいるのかは完全には解明されていませんが、お口の中の環境が悪いと細菌がとどまりやすくなり、ピロリ菌もすみやすくなると考えられています。

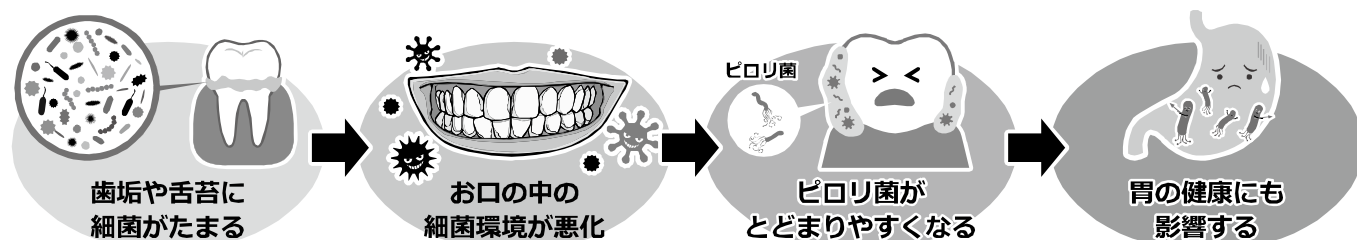
そのため、ピロリ菌の除菌治療を受けても、お口の中にピロリ菌が残っていると、再び胃に入り込む可能性があると考えられ、研究が進められています。胃の健康とお口の健康は、実は深くつながっているのです。



歯周病との関連も

ピロリ菌と特に関係が深いと考えられているのが、『歯周病』といわれています。また、舌の表面に付着している白い汚れ『舌苔』にもさまざまな細菌が存在しています。歯みがきが不十分でお口の中が不潔な状態になると、歯周病菌だけでなく多くの細菌が増殖しやすくなるため、歯みがきなどの「毎日のセルフケア」や、歯科医院で行う「専門的な歯のクリーニング」は、お口全体の細菌環境を整えるためにも重要です。

【お口的环境とピロリ菌の関係】



こんな症状はありませんか？

次のような症状がある場合は、お口や胃の健康状態を見直すきっかけになるかもしれません。もちろん、こういった症状だけでピロリ菌の感染が分かるわけではありませんが、お口のトラブルを放置したままだと細菌が増えやすくなるため注意が必要です。

- 歯ぐきから出血しやすい。
- 口臭が気になる。
- 歯石がたまりやすい。
- 舌に白い汚れが付きやすい。
- 胃もたれや胸やけが続く。
- 過去にピロリ菌を指摘されたことがある。

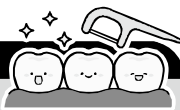


お口から始める予防習慣

ピロリ菌そのものを歯科医院で治療することはできませんが、お口的环境を整えることは全身の健康づくりにつながります。

毎日のセルフケア

- 丁寧な歯みがきを心がける。
- 歯間ブラシやデンタルフロスを活用する。
- 舌の汚れも舌専用ブラシでみがく。



定期的な歯科受診

- 歯石や歯垢を定期的に除去する。
- 歯周病やむし歯などのチェックを受ける。



胃の健康管理

- 胃の不調が続く場合は医療機関へ相談する。
- 必要に応じてピロリ菌検査を受ける。



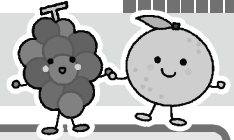
ピロリ菌は胃の病気だけでなく、お口的环境とも関係している可能性があるといわれています。毎日のお口のケアと定期的な歯科受診は、むし歯や歯周病予防だけでなく、全身の健康を守る第一歩です。胃の健康を守るためにも、この機会に毎日のお口のケアを見直してみませんか？



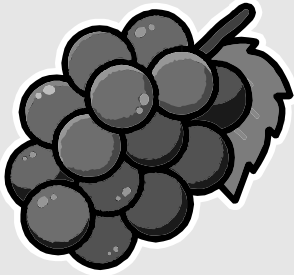
意外と
知らない...?

身近にあるアレの本当の名前

秋はブドウや梨など、おいしい果物がたくさん出回る季節です。今回は、秋の味覚で見かける“アレ”の正式な名前をご紹介します。



ブドウの皮を覆っている白いアレ
ブルーム

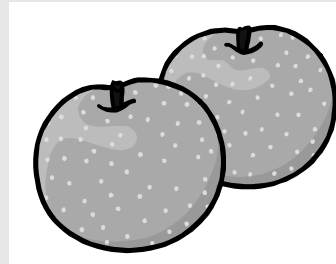


ブドウの皮にうっすら付いている白い粉のようなものは『ブルーム』です。

よく農薬や汚れと勘違いされることがあるようですが、実は果実自身が作り出す天然の物質になります。

ブルームには果実の水分が失われるのを防いで、病気や乾燥から守る働きがあります。ブルームがしっかり残っているブドウは「新鮮な証」ともいわれています。

梨の皮の表面にあるブツブツ
果点コルク



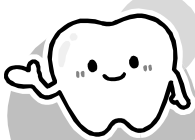
梨の皮に見られる小さなブツブツは『果点コルク』です。もともとは果実が呼吸をするための組織で、梨が成長するにつれて表面がコルク状に変化したものです。

品種によって目立ち方は異なりますが、梨はお尻側の果点コルクが薄くなってきたら完熟のサインです。

普段何気なく見ている果物にも、意外な名前や役割が隠れているのは面白いものですね。

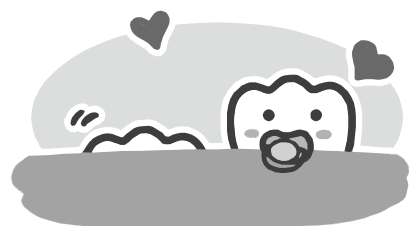
ちょっと人に教えたくない

お口の中の不思議な話



乳歯にはすき間があるほうがいい？

お子さんの歯並びがきれいだと安心してしまおうと思いますが、実は乳歯の時期は、歯と歯の間に適度なすき間があるほうが理想的です。このすき間は「はついくうげき発育空隙」と呼ばれ、将来生えてくる永久歯のためのスペースになります。永久歯は乳歯よりもサイズが大きいため、乳歯の段階ですき間がほとんどないと、永久歯が並び場所が足りず、歯並びが乱れる原因になることもあります。ただし、すき間の有無だけで歯並びが決まるわけではありません。あごの成長や生活習慣も関係しますので、お子さんの歯並びが気になる場合は、乳歯のうちから歯科医に相談しておくとう安心です。



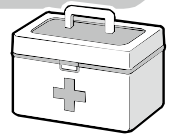


毎日イキイキ! 健康情報

昔の常識、今も正しい?

応急手当 ○×クイズ

もしもの時に役立つのが「応急手当」ですが、昔は正しいとされていた方法が、今では見直されているものもあります。9月9日は「救急の日」、この機会に○×クイズで確認してみましょう!



問題① やけどをしたら、すぐに氷で冷やす

× 氷を直接当てると皮膚を傷めることがあります。流水で15～30分ほど冷やしましょう。

問題② 熱中症が疑われる人は、まず涼しい場所へ移動してもらう

○ 応急手当の基本です。衣服をゆるめ、体を冷やしながら水分補給を行います。

問題③ 鼻血が出たら上を向く

× 血がのどに流れ込む恐れがあります。少し前かがみになり、小鼻をつまんで圧迫しましょう。

問題④ 切り傷にはまず消毒液をかける

× 近年は、軽い切り傷では消毒よりも流水でしっかり洗い流すことが優先とされています。

問題⑤ 永久歯が抜けたら持参して早めに歯科医院に行く

○ 抜けた歯は条件が良ければ元に戻せる可能性があります。乾燥させず、牛乳などに浸して早めに受診しましょう。

問題⑥ すり傷は乾かした方が早く治る

× 傷を適度に保湿した方が治りやすいと考えられています。

問題⑦ 意識がない人には水を飲ませて意識を回復させる

× 誤嚥の危険があります。すぐに救急車を呼び、呼吸を確認しましょう。

問題⑧ 意識がない人を見つけたら、まず周囲に助けを求める

○ 119番通報やAEDの手配など、一人で対応しようとせず、周囲に協力を求めることが大切です。

応急手当の知識は、いざという時に大切な人や自分を守る力になります。この機会に最新の応急手当を確認してみてください。

お伝えします! 今、知っておきたい 歯科ニュース

ネアンデルタール人は 石器でむし歯を治療!?

むし歯の痛みを何とかしたいという思いは、はるか昔の人々も同じだったようです。5万9000年前のネアンデルタール人も、自ら治療を試みていた可能性があることが分かりました。研究者らがロシア・シベリア南西部のアルタイ山脈で発見した歯の化石を詳しく調べたところ、むし歯ができた部分に細かな傷があり、これは石器のような鋭い道具で削った跡と考えられています。当時はもちろん歯科医師もいなければ、麻酔もありません。それでも痛みを和らげるため、むし歯を取り除こうとしていたのではないかと推測されます。歯の健康に悩まされるのは、はるか昔の人類も同じだったようです。人類とむし歯の長い付き合いを感じさせる、興味深い発見ですね。

