



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

今月は、別名「霜月」と呼ばれますが、少しずつ寒さを感じる季節になってきましたね・・・

11月8日に『**いい歯の日**』という記念日があることをご存知ですか？

11（いい）8（は）という語呂にちなんで、1993年に制定された記念日です。

世界有数の長寿国になった日本ですが、歯とお口の健康状態については、まだまだ改善の余地があります。

何でも美味しく食べるためには、20本以上の歯が必要と言われます。

しかし、日本人の平均値では50～60歳代で、歯の数は20本以下になってしまっています。

そして、日本人の平均寿命である80歳時点では、わずか8本程度しか、ご自身の歯が保てていないのが実態です。

美味しく食事を楽しむために、ご自身の歯とお口の健康を守る努力をしていきましょう！

しらき歯科クリニックのLINE@ お友だち募集中です♪

LINEを起動して、メニューの「友だち追加」で「ID検索」を選択⇒「@shiraki-dent」と入力して検索すると、友だち追加できます。

お友だち登録をお待ちしています♪

知っておきたい歯とお口の基礎知識 Vol. 49

歯周病って?(11)

今回は、歯周病予防の基本として、『毎日の歯みがき』のお話をしました。今回も、**歯周病の『予防法』**についてお話したいと思います。

歯周病の予防のためには、毎日の歯みがきに加えて、『**歯科医院で定期的に健診を受けること**』も大切です。

定期健診では、歯科衛生士が専用の器具を使って、お口の中のプラークや歯石などの**歯の汚れを取り除き、お掃除**します。



治療と違って、歯を削るわけではありませんから、強く痛みを感じることはほとんどありません。

お口の中の汚れがキレイに取れて、歯がツルツル、ピカピカになって爽快感があります。

そして、**お口の中の状態に問題がないか、歯周病**

の状態が悪化していないかをチェックします。

また、日ごろの歯みがきの方法について**アドバイス**をしたり、歯とお口の状態に関する**ご相談**にもお応えしています。

ご自身の**お口の中がキレイになっていく**ことが分かり、**笑顔にも自信が持てる**ようになりますよ。

実は、歯科医師や歯科衛生士の仕事をしている私たちでさえ、毎日の歯みがきだけでお口の中のプラークを100%除去することは不可能です。

私たちも、年に数回はお互にチェックしています。

毎日の歯みがきと歯科医院の定期健診は、言わば**車の両輪**です。**どちらが欠けても健康維持は難しくなる**ので、定期健診も受けましょう！





2014年11月号

☆大人の歯ざり！子供の歯ざり！

☆耳掃除はしないほうがいい？

☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！

～ 柚子おろしうどん ～

大人の歯ざり！子供の歯ざり！

寝ている間に歯をキシキシと擦りあわせてしまう歯ざり。大人にも子供にも見られますが、子供の場合は顎や骨の成長過程に起因することが多く、保育園や幼稚園の入学時や歯の生えかわる時期に起こりやすいといわれています。

そのため、生活環境が落ち着くとともに自然に治ることが多いそう。対して大人の歯ざりはほとんどの場合、精神的なストレスや遺伝、飲酒、喫煙やカフェイン摂取が関係しているといえます。

歯ざりしりは眠りの浅い時に起こります。人は誰でも深い眠りと浅い眠りを交互に繰り返して、眠りの深い時に筋肉の動きは抑制され、眠りが浅くなると抑制が解けて頬の筋肉が動き、歯ざりしが起こるといわれています。歯ざりしりの際、歯にはとても大きな力がかかるため、歯がすり減ったり欠けたり、場合によっては根っこから折れることもあります。また、歯が揺れることから歯周病が悪化することも指摘されているほか、顎が開きづらくなる顎関節症を引き起こすこともあるといわれています。

もし歯ざりしりに心当たりがあれば、飲酒や喫煙を控えストレスを軽減させるなど、眠りを浅くする要因を取り除き心身にリラックスできる方法を見つけましょう。それが改善の近道です。

(参照：公益社団法人日本歯科医師会ホームページ)

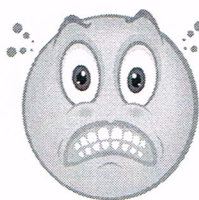
耳掃除はしないほうがいい？

お風呂上がりの赤ちゃんの小さな耳を綿棒で掃除する。一昔前なら、親が子供の頭を膝にのせて耳掃除をする。よく知られる光景ですが、最近では耳掃除によるトラブルも増えているそうです。

たとえば、耳のかき過ぎで耳の入り口から鼓膜に通じる外耳道に傷ができ、それが原因で細菌やカビの感染を起こし外耳炎になったり、耳掃除をしているつもりで耳垢を奥へ押し込んでしまい聴力に影響が出てしまったり。専門家によれば、耳掃除は頻繁にしないほうが良いという意見もあるようです。

人間の耳は、鼓膜の表面から耳の入り口に向かって常に細胞が動いており、耳垢を外へ押し出そうとする力が働いているといわれています。特に乾いたタイプの耳垢は、自然に耳垢が外に出てくることが多いそう。まれに、外耳道が極端に狭い人や、外耳炎や湿疹などにより耳垢が多量になるケースもあるようですが、その際は自分で耳垢を取ろうとせず専門医を受診しましょう。

耳にかゆみを感じた場合、耳かきをすることで余計に耳がかゆくなることもあるようです。普段、耳掃除をする場合は、昔ながらの耳かきよりも綿棒を使いお風呂上がりなら耳のごく手前、入り口から10～15mmぐらいのところを綿棒で水分を拭き取るように掃除する程度にとどめるのが良いでしょう。それも2週間に1度の目安ともいわれています。耳は自分の目で見る事ができません。心配なことがあったら専門医に相談してみしましょう。(参照：株式会社マイナビホームページ)



～ 風邪対策レシピ①～ 喉の痛み～

柚子おろしうどん

カロリー：433kcal ビタミンA：326μg ビタミンC：18mg
※めんつゆは全量使用した場合で計算 ※1人分で計算

<材料> (2人分)

- ・うどん(ゆで) 2玉
- ・なめこ 50g
- ・大根おろし(汁ごと) 1カップ分
- ・柚子の皮(おろす) 適量
- ・三つ葉(細かく刻む) 1/5束

【めんつゆ】

- ・みりん 1/2カップ
- ・しょうゆ 1/2カップ
- ・水 2カップ
- ・かつお節 10g

<作り方>

- ①【めんつゆ】鍋にみりんを入れて煮立てる。しょうゆ・水を加え、鍋をゆすってなじませる。かつお節を入れたら1～2分沸騰させて火を止める。かつお節が沈んだら漉す。
- ②うどんを表示通りの時間茹で、水気を切って器に盛る。なめこはサッと洗い熱湯をかける。
- ③うどんになめこ・大根おろし・柚子の皮・三つ葉を乗せ、【めんつゆ】をたっぷりかけていただく。

★栄養コメント★

本格的な寒さが始まり、乾燥によりウイルスが進入しやすい季節の到来です。風邪のひきははじめの症状「喉の痛み」を早く治療させるためのポイントは「抗炎症と唾液分泌」、炎症を抑えるとともに唾液のめぐりをよくして患部の保護をすることが大切です。1つ目の抗炎症には、薬膳的作用の代表格「生の大根」が一押しです。大根は生で食べると炎症や荒れを抑える作用があり、加熱すると滋養作用があります。口呼吸などで口や喉の粘膜が渇いたり、ストレスや睡眠不足などで唾液量が減ったりすると、粘膜が荒れやすくなり患部の治療が遅れてしまうので要注意です。2つ目の唾液の分泌を促進するには「炭水化物をよく噛んで食べる」のが最も効果的。他には柚子などの香りで唾液腺を刺激する方法もおすすです。今回のレシピでは、つるつる食べやすい炭水化物の「うどん」に食欲そそる「柚子おろし」をたっぷり使った「柚子おろしうどん」。柚子おろしは、抗炎症と唾液分泌の2つのポイントを一気に解決できる優れたもの。大根おろしの汁に含まれる酵素は炭水化物の消化を助けてくれるので汁も捨てずに食べましょう。風邪はひきはじめが肝心!! 唾液の分泌で粘膜を保護しながら炎症を抑えて痛んだ部位の再生を助けてあげましょう。

★柚子おろしうどんのポイント★

大根おろしはおろし方で味が変わります。大根を垂直に立ててソフトタッチでゆっくりと円を描くようにおろすと甘くなり、おろし金に対して一直線に力強くおろすと辛く仕上がります。

からだに
美 美味しいレシピ
おしえチャオ!

