



歯っぴーすまいる通信



発行/ 祁答院歯科クリニック 〒899-5231 始良市加治木町反土2301-18

☎0995-63-4618

ホームページ <https://www.keds-dental.jp/>

こんにちは、厳しい暑さが続いておりますが、皆さん、いかがお過ごしでしょうか？ 夏バテに気を付けていても、やっぱり食欲が落ちてしまう人が多い頃。 そんな食欲不振ぎみの時期に、おすすめしたいのが「飲むお出汁」です。 ここ数年、お出汁の専門店が増えているのをご存じでしょうか？ 昔ながらの昆布とカツオ節からとるお出汁はもちろんですが、うるめいわし、あご（とびうお）、野菜など、さまざまな種類のお出汁が自宅で楽しめるようになりました。 料理に使うイメージの強いお出汁ですが、「そのまま飲むためのお出汁」というコンセプトで、缶入りお出汁やドリップタイプのお出汁も発売されています。 本格的なお出汁の味を手軽に楽しむことができ、飲むと「気持ちさがホッとする」というのが人気の理由のようです。 コーヒーのようにカップ1杯のお出汁をとるドリップタイプは斬新でちょっとびっくりしますが、気軽に飲めるのがとてもいいですね。 お茶やコーヒー以外の選択肢として、ティータイムにお出汁を楽しむのも良いかもしれません。 暑くなるとついつい冷たい飲み物を選んでしまいがちですが、これでは夏バテに拍車がかかります！ そんな時こそ、温かいお出汁で胃腸を温めてあげましょう。 食欲が落ちている場合には、温かいお出汁でお茶漬けもいいですよ。 また、旨味を上手に使うと醤油や塩の使用量を減らすことができます。 「お出汁をとるのが面倒だなあ」という方は、飲むために取ったお出汁を少しだけ取り分けて、夕飯の時に活用してみてください。 例えば、お浸しに冷たいお出汁をかければ、醤油の量を減らしてもおいしく食べることができます。 塩分を摂りすぎないためにもおすすめです。 ちなみに、昆布から抽出されるグルタミン酸などの旨味を発見したのは日本人なのだそうです。 食べ物のおいしさの中心となるのが「甘味」「塩味」「苦味」「酸味」、そして1809年に発見された「旨味」の5つ。 国外では旨味は「UMAMI（ウマミ）」と表現されるようになりました。 SUSHI（スシ）、TEMPURA（テンプラ）などのように、DASHI（ダシ）、UMAMIなども国際的に知られるようになったことはとても嬉しいことです。 皆さんも、ぜひ「飲むお出汁」をお試しください！

院長 祁答院 公興

歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア

「ネアンデルタール人も“^{ししゅうびょう}歯周病”に悩んでいた！」

人類史上最大の感染症ともいわれる歯周病ですが、実は数万年前に絶滅したネアンデルタール人たちも歯周病に悩まされていたようです。 スペインのコバ・フォラダ遺跡で発掘された推定5万年以上前の頭蓋骨には化石化した歯が残っていて、骨が溶けるほどの重症な歯周病を患っていた痕跡が残されていたそうです。 また、楊枝^{ようじ}のようなもので歯の掃除をして、歯周病の痛みを和らげていたような跡も残っていたそうです。 彼らは道具を作り、火も扱っていたという説もありますから、意外と器用だったのかもしれませんがね。





歯のはなし

生え方、根の形は十人十色！ 親知らずの抜歯は意外と大変？

皆さんは、親知らずを抜いた経験はありますか？「スムーズに抜歯できた」という方がいる一方で、「歯を分割して、骨を削ったから時間もかかった」と大変な思いをされた方もいらっしゃると思います。その主な理由は、親知らずの生え方や根の形は人それぞれで、それによって抜歯の難易度が異なるためです。そこで今回は、親知らずの抜歯についてお話しさせていただきます。

親知らずとは？

親知らずとは、前歯から奥に向かって数えて8番目の一番最後に生えてくる永久歯のことです。ちなみに、親知らずとは俗称で、正式には第三大臼歯だいさんだいきゅうしや智歯ちしなどと呼ばれます。一般的には10代後半から30代にかけて上下左右に1本ずつ生えてきますが、中には歯ぐきの中に埋もれて顔を出さなかったり、そもそも親知らずが無いという人もいます。



生え方の一例

生え方の一例をご紹介しますと、①上向きに生えてキレイに顔を出すパターン、②一部だけ顔を出すパターン、③完全に歯ぐきの中に埋もれて顔を出さないパターンなどがあります。

①の場合であればあまり問題は発生しませんが、②の場合はケアが難しくむし歯になりやすかったり、炎症を起こしやすかったりするため注意が必要です。③は歯が顔を出していないためむし歯になることはありませんが、のちのちトラブルが発生したり、抜歯が必要になる場合もあります。

生え方の例

①



上向きに生えて顔を出すパターン

②



一部だけ顔を出すパターン

③



完全に埋もれているパターン

抜歯の難易度

難易度1 歯ぐきを切開して抜歯する。

難易度2 歯を分割するが、骨は削らずに抜歯する。

難易度3 歯を分割して、さらに骨を削って抜歯する。

難易度4 完全に骨の中に埋まっている歯を抜歯する。

低
難易度
高

生え方が①のパターンであれば難易度は1か2、②のパターンであれば2か3、③のパターンであれば4と想定されます。また、下顎の親知らずの近くには顎の神経があり、傷つけないよう細心の注意が必要になるため、一般的に上顎よりも下顎の親知らずの方が難易度は高くなります。

抜歯する、しないの基準

親知らずを抜歯するか、しないかの判断基準としては、まず親知らずが悪さをしているか、いないかによります。親知らずに食べ物がよく詰まる、歯ぐきのはれやすいなど、親知らずがあることでむし歯や歯周病のリスクが高くなってしまふ場合は抜歯を選択するケースが多いでしょう。

また、若い年齢であれば骨がやわらかいため抜歯がしやすく、抜歯後の傷の治りも早いというメリットがあります。また、将来的に妊娠や出産を希望される女性は、その期間中にトラブルが発生した場合を考慮して、事前に抜歯を選択することもあります。一方、高齢になると骨が固くなるため抜歯がしにくく、さらに他の病気や服用中の薬との兼ね合いで注意が必要になるケースも増えてきます。



なかなか一筋縄にはいかない場合もありますので、親知らずが気になる方はお気軽にご相談ください。



美容と健康に役立つ お口周りのツボ&マッサージ

二重あご改善“舌ワイパー”エクササイズ

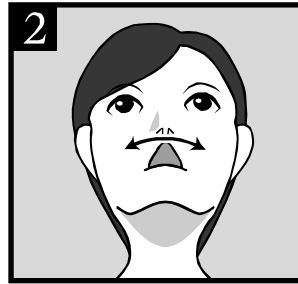


年齢とともに気になってくるのが、あごのたるみやゆるみです。そこで今回は、そんなお悩みを改善する舌のエクササイズをご紹介します。舌を動かしてあごの筋肉を刺激することで、二重あごの改善につながります。

やり方



1 手をクロスして胸を押さえ頭を後ろに倒したら、舌をグッと天井のほうに突き出してください。



2 ①の状態のまま、車のワイパーのようなイメージで舌を左右に動かしてください。これを10往復程度繰り返しましょう。

毎日イキキ!

健康情報

乾燥させない? 消毒はしない? 傷の正しい治し方

切り傷やすり傷といったちょっとしたケガをしたとき、皆さんはどのように手当をしていますか? かつては「乾燥させて、かさぶたをつくと早く治る」とか「患部にはすぐに消毒液を塗る」などいわれていましたが、現在では傷を早くキレイに治すためには違う方法が推奨されています。そこで今回は、傷の正しい治し方についてお話しします。

Step ① 傷の状態を確認

まず、ケガをしたときは怖がらずに傷をよく観察して状態を確認しましょう。もし傷が深かったり、範囲が広い場合は、速やかに病院を受診しましょう。また、痛みが続いたり、炎症が起きたりした場合も、病院で診察を受けた方が安心です。



Step ② 止血&洗浄する

自宅でケアできる傷の場合は、まず患部に流水を当てて止血します。特に砂や汚れがついている場合は感染症予防として、患部の周囲を優しく丁寧に洗いましょう。この時、せっけんを使用しても構いませんが、水道水で洗うだけでも十分です。もし出血が止まらない場合は、清潔なガーゼやハンカチなどを当てて、しばらく患部を圧迫してください。

Step ③ 創傷被覆材を当てる

創傷被覆材とは患部を覆う素材のことです。これまでは主にガーゼや絆創膏ばんそうこうが使われてきましたが、このような素材は患部が乾燥しやすく治りが遅くなります。近年の研究では、傷は湿らせた状態を保つことで早く治すことができると考えられ、これに基づいたものとしてハイドロコロイド素材の創傷被覆材が販売されています。こういった創傷被覆材は通常の絆創膏よりも値段は高いのですが、できるだけ傷跡を残したくない、早く治したいときなどに使用してみてもいいかもしれません。



傷口を乾燥させない治療法は、モイストヒーリングと呼ばれています。傷口から染み出した体液の動きを活用することで傷口を早くキレイに修復させることができます。



かんぶつで アツアツ アツアツ

● 今回の乾物



切り干しだいこん

切り干しだいこんの 中華サラダ

栄養価 (1人分)

- エネルギー…………… 130kcal
- 塩分…………… 1.0g
- 食物繊維…………… 1.9g



材料(4人分)

- 切り干しだいこん…………… 30g
- きゅうり…………… 1本
- ハム…………… 4枚
- 卵…………… 1個
- サラダ油…………… 大さじ1/2
- ① 濃口しょうゆ・ごま油…………… 各大さじ1
- 砂糖・酢…………… 各小さじ2

作り方

- ① 切り干しだいこんは水洗いしてザルにあげ、適当な長さに切る。きゅうりとハムは干切りにする。卵は溶き、サラダ油をひいたフライパンで薄焼きにし、干切りにする。
- ② ボウルに①を入れて混ぜる。
- ③ ②に①を入れて和え、器に盛る。



One Point 切り干しだいこんは水洗いするだけで食べられる便利な乾物です。食物繊維の補給にも役立ちますので、便秘や生活習慣病の予防・改善に有効です。

つい使っていませんか？ 間違いがちな日本語の言い回し

意味を勘違いしていたり、間違った意味で覚えていたり…、意外と難しい日本語。そこでこのコーナーでは、日常の会話の中でつい使ってしまう、間違いがちな日本語の言い回しをご紹介します。

「脚光を集める」と「脚光を浴びる」

例文

- × 「世界記録を出し、彼女は脚光を集めた」
- 「世界記録を出し、彼女は脚光を浴びた」

解説

世間から注目されることを「脚光を浴びる」と言いますが、注目を集めるという意味もあることから「脚光を集める」とつい使ってしまうがちです。脚光とは読んで字のごとく脚の光、つまり舞台などで足元から照らすライトのことですから、ライトの光は集めるのではなく浴びるもの、と考えると覚えやすいかもしれませんね。また「脚光を当てる」という言い方もありますが、こちらも「ライトの光を当てる」という言い方もできることから誤用ではありません。

「過半数を超える」と「過半数を占める」

例文

- × 「賛成の票は過半数を超えた」
- 「賛成の票は過半数を占めた」

解説

「過半数」とは半分を超えた状態のことですから、「過半数を超える」は二重表現となり日本語として正しくありません。「二重表現ってなに？」と思われた方もいらっしゃるかもしれませんが、「頭痛が痛い」「馬に乗馬する」のように同じ意味の言葉が重なったものは二重表現にあたります。正しい言い回しは「過半数を占める」「過半数に達する」または、「半数を超える」ですが、「過半数を超える」は意外と気が付かずに使ってしまうがちな二重表現ですので、ご注意ください。