



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、 いよいよ春本番ですね！ 年度の切り替わりの時期ですが、お忙しくされていませんか？ 世の中はバタバタしている一方で、「春眠暁を覚えず」という言葉もあるように、春の眠気に襲われ体調が不安定な方もいらっしゃるのではないのでしょうか。 こんな時は、旬のものを食べるとよいとされています。その理由はいろいろありますが、旬の時期の食べ物には、“その時期に体が欲する効果がある”からといわれています。もしかしらご近所のスーパーの売り場には、フキノトウ・タラの芽・ウドなどの山菜が並んでいるかもしれません。山菜にはたいてい苦味があり、個性的な味がします。コロナ禍に入ってからというもの、新型コロナウイルスの症状の一つ「味覚、嗅覚がなくなる」という言葉を以前よりメディアなどで耳にするようになりました。そのため、今までよりも味覚を意識するようになった方も少なくないことでしょう。さて、その味覚ですが、大きく分けると“甘味”“塩味”“酸味”“苦味”の4つがあります。最近では、これに“旨味”も加わり5つを基本とすることも。春の山菜に多く感じられる苦味は、濃度がそれほど濃くなくても感じ取れるそうですよ。というのも、苦い物を有毒物質と感じ取る「生体防御反応」が働いているからです。小さい頃から山菜が豊富な地域に住んでいて苦味に慣れていたという特殊例もあるかもしれませんが、たいていのお子さんは、山菜をはじめ、コーヒー・ピーマン・ゴーヤーなどは苦手ですよ。苦味は経験するにつれて慣れてきて、おいしく感じるようになる味なのだそうです。苦味は「大人の味」とも言われるゆえんですね。旬の山菜の苦味には、細胞を活性化させる成分も含まれていますので、適度に摂取すれば体も気持ちもシャキッとすることもかもしれませんよ。ちなみにワラビやタケノコなどには、強い「えぐ味」があります。苦味と似ているようですが、舌にまとわりつくような、時にはヒリヒリするような不快な味ですので、アク抜きは忘れなく。新年度で張り切りたい気持ちもありますが、冬眠状態からの急な無理は禁物です。エンジンを少しずつあたためるイメージで、自然の恵みをいただきながら体を目覚めさせていきましょうね。

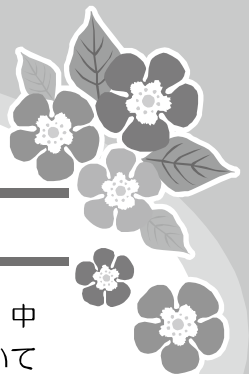
院長 祁答院 公興

歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア

江戸のアイドルは歯ブラシ屋の看板娘？

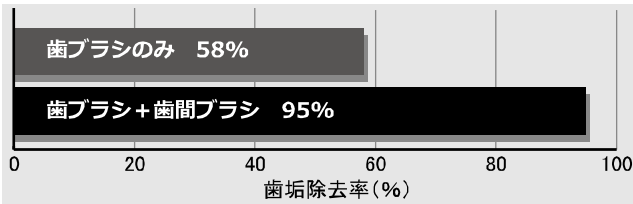
江戸時代の浅草・浅草寺にもさまざまな土産屋などが軒を連ねていました。中でも人気だったのが楊枝です。楊枝とは爪楊枝ではなく、柳や竹の端をくだいて房のようにした房楊枝のことで、今で言うところの歯ブラシになります。浅草寺の境内にある楊枝屋には若くて美しい看板娘たちがいて、彼女らはアイドル並みの人気だったそうです。現代でいう、実際に会うことができる身近なアイドルといったところでしょうか。特に「柳屋のお藤さん」は大人気で、浮世絵や絵草子に描かれるほどの美しさだったそうですよ。





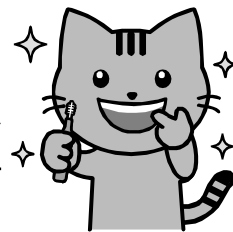
効率的に^{しこうじよきよ}歯垢除去！^{し かん}歯間ブラシの上手な選び方・使い方

歯みがきの主な目的は歯に付着した歯垢の除去です。歯垢とは細菌のかたまりで、放置しているとむし歯や^{ししゅうびょう}歯周病のリスクが高まります。しかし、歯ブラシを使って歯をみがくだけではお口の中の歯垢は約60%しか除去できません。そこで活躍するのが歯間を清掃する、デンタルフロスや歯間ブラシです。



特に歯間ブラシは、歯と歯の間に隙間がで^きやすくなる中高年以降の方に有効です。

そこで今回は、歯間ブラシの上手な選び方や使い方をご紹介しますので、1日1回の歯間ブラシをぜひ習慣化してみましよう。



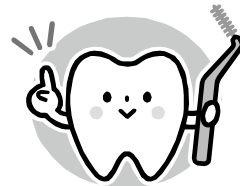
形の選び方

歯間ブラシの形には、先が曲がった【^{エル}L字型】とまっすぐの【^{アイ}I字型】の2種類があります。



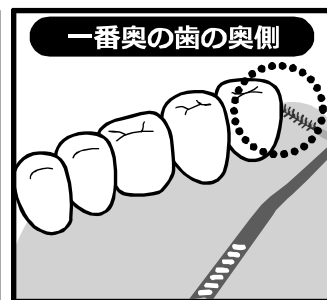
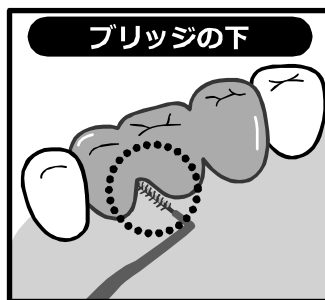
サイズの選び方

歯間ブラシにはさまざまな太さがあり、ご自身の歯間に合わせたサイズ選びがとても大切です。大きすぎると無理にブラシを入れることになって歯ぐきを痛めますし、逆に細すぎると抵抗がなく^{ていこう}歯垢をうまく除去できませんので、まずは細いタイプから試して、スッと出し入れできる適正なサイズを見つけましょう。また、歯間の大きさは前歯と奥歯では異なりますので、何種類か使い分けるのもポイントです。もしサイズ選びでお悩みになった時は、お気軽にご相談ください。



上手な使い方

歯間ブラシを使用する時は、鏡を見ながら、歯ぐきを傷つけないように歯間にブラシをゆっくりと入れます。そして、歯に沿わせるようにして前後に2～3回動かし歯垢をかき出したら、ゆっくりと抜き取ります。ちなみに頬側からだけでなく、内側からもブラシを入れて清掃すると、より歯垢除去率がアップします。また、歯と歯の間だけでなく、ブリッジ[※]の下や1番奥の歯の奥側の清掃もお忘れなく！



※ブリッジとは「失った歯の両隣の歯を削り、型をとったあとに一塊の繋がった歯を入れる治療」のこと。

使用後の管理

歯間ブラシを使用した後は、水で汚れを洗い流し、風通しの良い場所で保管しましょう。また、ブラシの部分が曲がったり毛が乱れてきたら、新しいものと交換するようにしましょう。

日本歯科大学新潟生命歯学部の研究グループによれば、歯間ブラシは歯ブラシでみがく前に使用した方が、より効率的に歯垢を除去できるそうです。ぜひ、歯みがきの前に歯間ブラシを使ってみましょう！

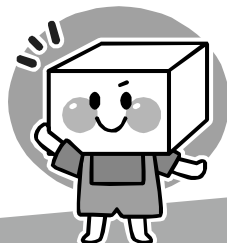


歯にまつわる 日本語アレコレ

このコーナーでは、「歯」にまつわる慣用語や熟語、故事、ことわざなどの意味や由来などをご紹介します。

豆腐で歯を痛める

突然ですが…豆腐で歯を痛めたことはありますか？「そんなことあるわけない！」と多くの方が思うように、この「豆腐で歯を痛める」という言葉は、とても柔らかい豆腐で歯を痛めるなんて聞いたことがない、つまりありえないことのとえになります。ちなみに、同じ豆腐でも歯を痛めかねないものもあります。例えば、山形県・月山の六條豆腐は、塩をまぶした豆腐を硬くなるまで干したのですが、調理の際はそのまま削って使われるそうです。また、にがり**（しほ）**を強くし、重いおもしろをのせて絞った富山県・五箇山の堅豆腐も、かなり歯ごたえがあります。もしこれらのような「堅い豆腐」を食べる際は、歯を痛めないよう気をつけましょう。



毎日イキイキ！健康情報

ゆううつな季節を元気に過ごす 未然に防ごう！「5月病」

環境の変化が大きい新年度を経て連休が明けると、「なんだか気分が乗らない…」「体がだるくて休み足りない…」とため息をついてしまうことはありますよね。5月は心の疲れが出やすい季節ではありますが、今年は今から対策を打ってみませんか？そこで今回は、ゆううつな季節を少しでもラクに過ごせるコツをご紹介します。



コツ① 生活のリズムを整えておく

平日・休日ともに、毎日同じ時間に起床・就寝するようにして、生活のリズムを崩さないようにしましょう。もし、「休日の朝はゆっくり起きたい…」という場合は、平日と休日の起床時間の差は2時間以内にとすると体内時計の大きな乱れを防ぐことができます。



コツ② セロトニンを味方につける

セロトニンとは“幸せホルモン”とも呼ばれる脳内ホルモンの一種で、分泌量が減ると心と体のバランスが崩れやすくなります。セロトニンの分泌を増やすコツは、起きた時にカーテンを開けてしっかりと日光を浴びることです。また、セロトニンの生成に役立つ食品(バナナ・乳製品・大豆製品・サツマイモ・いわし・雑穀など)も意識して摂りましょう。

コツ③ 運動習慣をスタートさせる

ストレスを感じると体は思いのほか緊張してしまいますので、ぜひ運動で体をほぐしてあげましょう。

運動する時間がなかなかとれないという方は、ラジオ体操やヨガ、ストレッチなど、自宅で軽く体を動かすだけでも十分です。



コツ④ 趣味の時間を確保する

夢中になれること、時間を忘れて楽しめること、そんな趣味の時間を確保しましょう。仕事や育児、介護などを忘れて何かに没頭できる時間を作ることは、ストレス解消に役立ちます。趣味に使えるまとまった時間がなくても、移動時間や家事の合間などのすきま時間を活用すれば、本を読んだり裁縫をしたりといった趣味もできるのではないのでしょうか？



栄養価 (1人分)

- エネルギー…277kcal
- 塩分……………0g
- 食物繊維…………6.3mg

材料 (1人分)

オートミール……………50g
 バナナ……………1本
 ココアパウダー……………小さじ1



甘さ控えめ ヘルシーおやつレシピ オートミールクッキー

作り方

- ① オープンを170℃に予熱する。
- ② ボウルに材料を全て入れ潰しながらよく混ぜ、3等分して形を整える。
- ③ 170℃のオーブンで20～30分焼き色がつくまで焼き、器に盛る。

ONE POINT



食物繊維しょくもつせんいを摂りたいときにおすすめのレシピです。
 バナナはよく熟れたものを使うと甘く仕上がります。
 そのほか、ドライフルーツや砕いたナッツを加えるのもおすすめです。

やっぱりすごいぞ!

日本の 三大〇〇

今月のテーマ

桜

日本人と結びつきの深い桜は、つぼみから満開、散り際と、その移り変わりにも心ひかれるものがありますよね。そこで今回は、日本三大桜をご紹介します。



その1

福島県 三春滝桜

日本さくらの名所100選にも選ばれているヘニシクシザクラです。東西25m、南北20mに広がる枝に、桜が流れるように咲き乱れる様子は実に幻想的です。この桜がある田村郡三春町は、梅・桃・桜が同じ頃に開花して、3つの春が同時に訪れる場所なんだそうです。ぜひ春の花の共演を楽しみたいものですね。

その2

山梨県 山高神代桜

高さ10.3m、幹周り11.8mの巨大なエドヒガンザクラは、日本最古・最大級を誇り、樹齢はなんと2000年にも及ぶそうです。ヤマトタケルノミコトが植えたという伝説や、日蓮宗(法華宗)の宗祖・日蓮にちれんの祈りによって復活したなど、古くからの言い伝えも数多く残っています。花としての美しさに加え、神々しささえ感じられる姿に多くの方が魅了されています。

その3

岐阜県 根尾谷淡墨桜

樹齢1500余年と言われ、四方25m以上に枝を伸ばすエドヒガンザクラの巨木です。つぼみから散り際までの間に、淡いピンク～白～薄墨へと徐々に色が変化することから「淡墨桜」という名がつけられています。このようにワンシーズンで色が様々に変化していく桜は、日本でも大変珍しいそうですよ。

※「三大〇〇」には諸説ありますが、当コーナーでは主なものをご紹介します。