



# 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、6月は空模様も不安定で寒い日があったり、晴れ間には蒸し暑くなったりする季節です。体調を崩しやすい時期だけに食事の栄養バランスに気を付けたいものですが、皆さんは牛乳をよく飲んでいますか？ 2001年に国連食糧農業機関（FAO）が、6月1日を「世界牛乳の日（World Milk Day）」にすることを提唱しました。牛乳に対する関心を高め、酪農・乳業の仕事を多くの方に知ってもらうためです。これに合わせて日本では2007年から、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。さて、そんな牛乳の“旬”について考えてみたことはありますか？ いくつか説があるようですが、牛も人間と同じく新芽の春と収穫の秋にはおいしいものを食べて乳脂肪分のバランスが良いので、「牛乳の旬は春と秋」と言われることがあります。ただ、冬には乳脂肪分や無脂乳固形分の割合が高くなる傾向があり、冬の牛乳はコクがありおいしいと感じる人もいます。逆にあっさりとした飲み心地の好きな人には、夏の牛乳がおいしく感じられます。こう見てみると、“旬”という考え方よりも、季節による味わいの違いを楽しみながら飲むと良さそうですね。また、牛乳といえば昨年末、「生乳が約5000トン廃棄される可能性がある」と発表され、岸田首相も「年末年始は牛乳をいつもより多く飲んで」と異例の訴えをしたのは記憶に新しいのではないのでしょうか。新型コロナによる業務用需要の減少や、学校が冬休みになり給食での需要がなくなることが影響しました。スーパーでも販売促進の宣伝が多くされ、コンビニでホットミルクが半額になるなどの企業努力もあり、年明けには業界団体や農水相が大量廃棄を回避したと発表。ただ、牛乳は飲むだけでなく料理にも活用できますよね。インターネットで検索すると「牛乳大量消費」などのタグのついたレシピも多く、塩・しょうゆ等の調味料の一部を牛乳に置き換えた「乳和食」は、牛乳のコクと旨味が活かされ、減塩効果も高いそうです。

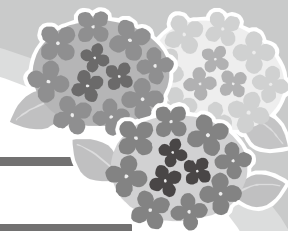
院長 祁答院 公興

歯とお口に  
まつわる歴史

## デンタルヒストリア

### “リステリン”は床掃除に使われていた!?

リステリンは、今から140年以上も前の1879年にアメリカで誕生した世界初のマウスウォッシュです。今では世界50か国以上で販売され、売り上げも世界一を誇ります。ただ、その歴史の中では、なかなか販売が伸びず苦戦した時代もあったようです。現在はお口の中の殺菌・消毒の効果をうたう商品ではありますが、当時はまだその概念が浸透していないため売り上げは低迷…。殺菌効果をアピールするために、「床掃除にも効果アリ!」というような広告を打ち出したこともあったそうです。しかし、時代の流れとともに「口臭予防」の意識が高まり、リステリンの売り上げも右肩上がりになっていったそうですよ。





# 歯のはなし

むし歯は早期発見・治療が大切！「これってむし歯？」のサインを見逃さないで

「歯が痛くなった…」「しみるようになった…」など、むし歯のサインはいろいろありますが、むし歯は早期発見・治療が大切です。なぜなら、治療する箇所が小さければ小さいほど治療期間は短

いえる、ご自身の歯を守りながら治療することができるためです。

そこで今回は、むし歯になっているかもしれない時のサインについてお話しします。



## サイン1 しみる・痛む

むし歯になった時、最もわかりやすいのが歯がしみる・痛むといったサインです。冷たいものだけでなく、温かいものを食べた時にも歯がしみる、歯が痛むといった場合、中度のむし歯を疑いましょう。このようにしみたり痛んだりしている状態というのは、歯の象牙質までむし歯が達している可能性が高いため、すぐに治療を開始する必要があります。



## サイン2 変色・穴が開く

歯の表面にあるエナメル質が溶け、歯の表面が変色していたり、穴が開いたり、奥歯の溝や歯と歯の間が茶色や黒色に変色しているのは軽度のむし歯の可能性もあります。ご自身で発見するのはなかなか難しいため、定期健診などで指摘されて気がつくことが多いでしょう。まだむし歯が神経まで達していないため、痛んだりしみたりすることはありませんが、これ以上の進行を止めるために適切な治療が必要です。



## サイン3 フロスが引っかかる

今までスムーズに入っていたフロスが引っかかるようになったり、食べ物や頻りに挟まるようになるのは、もしかするとむし歯のサインがもしれません。歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届かない場所なので、むし歯になるリスクが高い所です。

もしフロスを使用していて「ちょっとおかしいな」と感じる事があれば、早めに歯科医院でチェックしましょう。



## サイン4 詰め物・被せ物に段差ができる

過去に治療した詰め物や被せ物を何十年も使用していると、天然歯との間に段差ができてくる場合があります。段差ができるとその隙間には歯垢がたまりやすくなり、むし歯のリスクも高くなってしまいます。また、詰め物や被せ物の内部が再びむし歯になり段差ができてしまうことも。さらに、過去に神経を抜く治療をした歯は、むし歯になっても痛まず発見が遅れがちです。治療済みの歯でも、再度むし歯になっていないか定期健診を受けて確認しましょう。



残念ながら、むし歯を放置していても自然に治ることはありません。つい忙しかったりすると「ちょっと様子を見ておこう…」などと治療を先送りしがちですが、悪化すればするほど治療の期間も長引いてしまいます。気になるサインがあれば、早めの受診をおすすめします。





# 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。

## 「むし歯」の語源

6月4日は6・4と読めることから「虫の日」になっています。ところで、歯に穴が開く「むし歯」ですが、なぜ「むし歯」と呼ばれるようになったのかご存じでしょうか？ 諸説あるようですのでいくつかご紹介しましょう。

まずは、医学が発達していない時代、病気の原因は“虫”にあると信じられていました。むし歯は、歯に穴が開くことから、虫が穴を空けた、虫食いにあったとも考えられていたようです。また、「むし歯」のことを「齲蝕」とも言いますが、「齲」の字の右側にある「禹」は古代文字の「九」と「虫」とを組み合わせた文字であることから、むし歯と呼ばれるようになったのではないかという説もあるそうです。ちなみに、むし歯の原因は細菌によるもので虫の仕業ではありません。



## 毎日イキイキ！ 健康情報

### 「薬膳食材」で梅雨のだるさを乗り切る！ “邪湿”の対処法

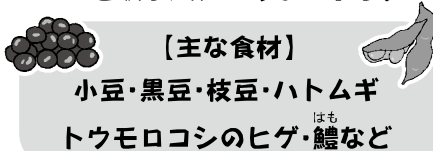
東洋医学には体調不良を引き起こす6つの邪気があるといわれ、湿気の多い梅雨時の体調不良はその中の“邪湿”が原因だと考えられています。梅雨時は湿気の熱が停滞し、雨に当たって体も冷えるため、血液の巡りや代謝を低下させて体調不良を招きます。今時期の「むくみやすい」「頭痛がする」「体がだるい」という不調は、もしかすると“邪湿”が関係しているかもしれません。そこで今回は“薬膳食材”などを利用した“邪湿”への対処法をご紹介します。

### 対処法① 薬膳食材を活用する

薬膳の世界では邪湿に対処するため、次のような食材をおすすめしています。

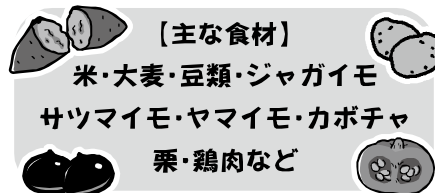
#### 湿気を外に排除する “利湿の食材”

余分な水分や湿気が体の中にとまると、体がだるく感じられ、むくみなどの症状が現れます。そんな時には水分を外に排除する“利湿の食材”を取り入れてみましょう。



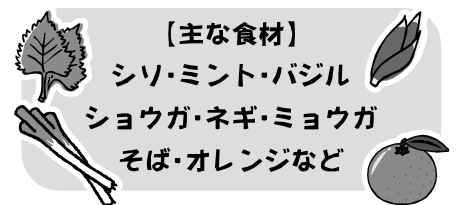
#### 内臓の疲れを労わる “健脾の食材”

体が冷えてしまうと内臓の働きが衰えて、食欲不振や消化不良などの原因に。そんな疲れた内臓を労わるには“健脾の食材”が有効です。



#### 気の巡りを促す “行気の食材”

“湿”は気の巡りを悪くしてしまうため、梅雨時は気分が落ち込むことも。憂鬱な時には気の巡りを促す“行気の食材”で元気をチャージ！



### 対処法② 水分の摂り方を意識する

冷たいものが飲みたくなる季節ですが、冷たいもので体を冷やすのはNGです。冷たい飲料でのどを潤すのではなく、温かい飲み物をこまめに口にするようにしましょう。



### 対処法③ 汗で水分を逃がす

体内の余分な水分を取り除くには、尿で排泄するほか、汗で外に出すという方法も。汗ばむ程度の運動をしたり、湯船にじっくりつかったりしましょう。





### 栄養価 (1個分)

■エネルギー……	236kcal
■塩分……	0.6g
■カルシウム……	129mg

### 材料 (4個分)

a	薄力粉……	150g
	ベーキングパウダー…	小さじ1
	サラダ油……	大さじ1
	水……	75~100mL
	焼きのり……	1枚
	ピザ用チーズ……	60g
	ごま油……	大さじ1

# 甘さ控えめ ヘルシーおやつレシピ のりチーズおやき

## 作り方

- 1 ボウルに **a** を入れて混ぜ、4等分して丸める (水の量は様子を見ながら、耳たぶくらいのかたさになるように調整する)。
- 2 焼きのりはピザ用チーズと同じくらいの大きさに切り、ピザ用チーズと混ぜておく。
- 3 **1** を押しつぶすようにして平らに広げ、1/4量の **2** を真ん中に置いて端を中央によせるようにして(肉まんのように)包む。
- 4 包んだ口側を下にし、ごま油をひいたフライパンで焼く。こんがり焼き色がついたらひっくり返し、100mLくらいの水(分量外)を加え、ふたをして水気がなくなるまで焼く。

### ONE POINT



中に入れる具は、今回は子どもでも食べやすいように焼きのりとチーズにしましたが、野菜の炒め物、肉団子、あんこなどもおすすめです。

## これはすごいぞ!

# 世界の 三大〇〇

## 今月のテーマ

## カードゲーム

雨が多い季節は家の中で過ごす時間が増えますよね。「何をしようかな…」という時、家族や友人とトランプを囲んでみるのはいかがでしょうか? 国や地域で異なるルールも多いトランプですが、国際的にやり方が統一されている世界三大カードゲームもあります。

ルールを覚えて世界三大ゲームに挑戦してみるのも面白いかもしれませんよ。



### その① コントラクトブリッジ

向かい合った人とペアになり、2対2のチーム戦で行います。ルールや専門用語が多くて複雑ではありますが、「推理力」や「情報収集能力」がものを言う知的なカードゲームとして人気があります。また、チーム戦ゆえに、欧米では人と打ち解けるための社交のたしなみのひとつとしても親しまれているそうです。

### その② ポーカー

日本でもよく知られているポーカー。5枚の手札で強い役を作った人が勝ちで、コインを賭けて互いの手札を探り合う心理戦も楽しみのひとつです。最も強い役のロイヤルストレートフラッシュ(同じ柄で10・J・Q・K・Aを揃える)は、人生で1度は出してみたいですね!

### その③ ジン・ラミー

2人で対戦するゲームで、10枚の手札で役を作ることから麻雀に似ていると言われます。1枚ずつ引いては不要なカードを捨てて10枚すべてが組み合わされれば勝ちになります。また、役を作れず残ったカードがあった場合はその合計点数が低い方が勝ちになります。大きい数字で役を作り、できるだけ小さい数字を残すのがポイントのようです。

※「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。