

3月発行



ハッピートゥース



ギャル歯ちゃん

ハッピートゥース オリジナルキャラクター

NEWS

歯磨きをすれば仕事はかどるかも

家庭用品大手のライオンは、歯磨きが心や体にどう作用するかを検証するため、成人男女 20 人の参加を得て試験研究を行いました。

その結果、ブラッシングによる歯茎や頬の内側などへの刺激が交感神経の活動を弱め、リラックス効果が得られることが分かりました。

心理状態に関しては、活性度、快適度、覚醒度が上がり、簡単な計算問題を課したところ回答数が増えたとしています。

杏林大学の古賀良彦名誉教授は「ブラッシングを行うことで副交感神経が優位になり、良い安静状態が得られた」と分析。

単に落ち着いているだけだったり、ぐっすり眠ったりといった意味でのリラックスではなく、前向きな心理状態への変化が見られたことを評価しています。

院長のひとりごと

ポリフェノールの苦味刺激が肥満や糖尿病を予防！？

芝浦工業大学システム理工学部生命科学科の研究チームが、ポリフェノールと苦味受容体の相互作用による健康効果を理解することを目的に検証を行いました。その結果、100 種を超えるポリフェノールが、10 数種類の苦味受容体と相互作用する可能性が示されました。また、これらのポリフェノールを含む食品や画分を動物やヒトが摂取した場合においても、コレシストキニンやインクレチンなどの胃腸ホルモンの分泌を促進することがわかりました。インクレチンにはグルコース依存性インスリン分泌ポリペプチドやグルカゴン様ペプチド-1 が含まれ、これらがインスリン分泌を引き起こし、血糖値を調整することが知られています。また、動物実験やヒト介入試験においても、耐糖能の改善や食欲の抑制が認められることがわかりました。本論文の成果は、ポリフェノールの苦味刺激が、血糖値と食欲の調整を通じて肥満と糖尿病のリスクを減少させる可能性を示しており、健康を維持するための新たな知見を提供しています。



ヤマン歯ちゃん

今月の特集

- 1P…ニュース
- 1P…院長のひとりごと
- 2P…スポーツと歯の関係
- 3P…歯にいいレシピ
- 3P…ワンポイント歯・メモ
- 4P…誕生日と有名人の誕生日
- 5P…こどもの歯のおはなし
- 5P…歯ハ Ha クイズ
- 6P…今ドキ！気になる歯の情報
- 6P…知っ得！歯のコラム
- 7P…今日から実践ホームケア！
- 7P…スマイルビューティー
- 8P…歯のお悩み Q&A

いんなみ歯科



TEL : 078-87-0099



コメダ珈琲店で歯科医師監修のとろみコーヒーが発売された理由とは？

全国チェーンの喫茶店「コメダ珈琲店」で2024年5月29日に「とろみコーヒー」が誕生しました。価格は460円～640円でコメダ珈琲店の一部店舗にて発売されています。

高齢化が進み、飲み込む力が弱くなる人が年々増加していますが、サラサラとした飲みものはうまく飲み込めずむせてしまったり、気管に入って肺炎を起こしたりという危険性もあります。そのため、好きだったコーヒーを敬遠する人も少なくありません。

「多くの方が安心してコーヒーを楽しんでほしい」という思いから、歯科医師・日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士である朝日大学歯学部の谷口裕重教授が監修し、兵庫県でコーヒー輸入などをおこなう「石光商事」と共同で、とろみのついたコーヒーが開発されました。

とろみコーヒーは、コメダブレンドと同じアラビカ種の豆を濃く抽出しコメダ伝統のおいしさを守りながらも、安心して飲めるとろみ具合に仕上がっている点が特徴です。



アスリートは特に口のケアと定期検診が大切

関西弁のなん歯くん



アスリートはスポーツ時の怪我だけでなく、虫歯などの口腔トラブルリスクが高いといえます。こまめな水分補給で糖分を含むスポーツドリンクを摂取することや、口呼吸になりやすく口の中が乾燥して細菌が繁殖しやすいからです。

よくスポーツ時に使用されるマウスガードも、十分な口腔ケアを行ったうえで使用しないと、汚れを停滞させる原因にもなります。

健康なお口の状態を維持するためには誰もが口のおケアが必要ですが、アスリートの方は特に口腔トラブルリスクが高いため、定期検診を欠かさず受けたほうが良いでしょう。

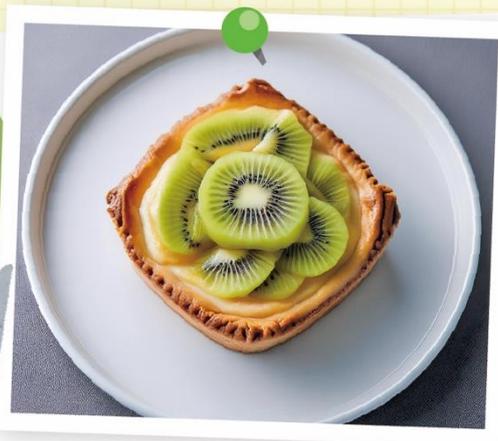
歯にいいレシピ

材料(2人前)

- ・ キウイ 2個
- ・ 冷凍パイシート 4枚
- ・ 卵黄 1個
- ・ クリームチーズ 100g
- ・ はちみつ 大さじ2

「簡単おいしいキウイパイ」

簡単にできるデザートレシピ♪

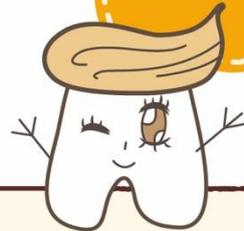


※写真はイメージです

作り方

- ①オーブンを180度に予熱します。
- ②キウイを半分に切りスライスします。
- ③パイシートを円形の型で2枚型抜きし、片方を更に小さい円形の型でくり抜きます。
- ④2枚を重ねてハケで卵黄を塗ったら180℃に予熱したオーブンで20分焼きます。
- ⑤クリームチーズにはちみつを加えて泡だて器でよく混ぜ合わせます。
- ⑥焼きあがった④に⑤を乗せ、キウイを乗せて完成です。

ワンポイント
歯・メモ!



『口の中の傷は皮膚の傷より治りが早いのはなぜ?』

口の中の傷は、皮膚にできた傷よりも早く治りやすいといわれています。唾液には抗菌作用があるリゾチームやペルオキシダーゼという酵素、母乳や涙、汗にも存在するラクトフェリンという感染防御機能をもったタンパク質などが含まれています。これらの作用によって口の中の傷は化膿しにくかったり、治癒が早かったりするのです。

動物も本能的に、怪我をした時、自分で傷口を舐めているのでしょう。



誕生石

あなたは何日?

誕生石と有名人の誕生日紹介



3月の誕生石



アクアマリン

有名人の誕生日

1日 ジャスティン・ビーバー	12日 登坂広臣 (とさかひろおみ)	23日 優里 (ゆうり)
2日 優木まおみ (ゆうきまおみ)	13日 大東俊介 (だいとうしゅんすけ)	24日 綾瀬はるか (あやせはるか)
3日 奥田麻衣 (おくだまい)	14日 五木ひろし (いつきひろし)	25日 大悟 (だigo)
4日 浅野温子 (あさのあつこ)	15日 北乃きい (きたのきい)	26日 丸山桂里奈 (まるやまかりな)
5日 今田美桜 (いまだみお)	16日 木村多江 (きむらたえ)	27日 内田篤人 (うちだあつと)
6日 あいみょん	17日 玉森裕太 (たまもりゆうた)	28日 レディー・ガガ
7日 長谷川博己 (はせがわひろき)	18日 西野カナ (にしのかな)	29日 鈴木亮平 (すずきりょうへい)
8日 桜井和寿 (さくらいかずとし)	19日 稲森いずみ (いなもりいずみ)	30日 ローラ
9日 千葉雄大 (ちばゆうだい)	20日 竹中直人 (たけなかなおと)	31日 戸田菜穂 (とだなほ)
10日 魔裟斗 (まさと)	21日 佐藤健 (さとうたける)	
11日 土屋アンナ (つちやあんな)	22日 有働由美子 (うどうゆみこ)	



＼ こどもの歯のおはなし /

「よく噛んで唾液の分泌を促そう」



唾液にはさまざまな作用があります。食べかすを洗い流してくれる自浄作用や殺菌作用、再石灰化作用、酸性に傾いた口の中を中性に戻す緩衝作用など虫歯予防になる働きがあります。そのため、唾液が多いほうが虫歯になりにくいといわれているのです。

唾液が少ないと虫歯リスクも高まるため、定期検診で口の中をチェックしてもらうことも大切です。

唾液を分泌するためには、よく噛むことが大切です。最近では、子どもにもドライマウスが増えています。

ドライマウスが気になる場合は、よく噛むこと、こまめに水分補給をすること、口呼吸になっていないかをチェックしましょう。



歯 ハ Ha
クイズ!



唾液が多い人は？

1 虫歯になりにくい

2 虫歯になりやすい

3 虫歯とは無関係



正解は①

今ドキ! 気になる歯の情報!



「朝起きた時に歯や顎が痛い人は要注意」

朝起きた時に顎がだるかったり、歯や顎が痛かったりなどの症状がある方は、就寝中に歯ぎしりをしている可能性があります。

歯ぎしりをしている場合は、体重以上の強い力が歯や顎にかかるため、歯や顎にかかる負担が大きいのです。

歯ぎしりというと、ギリギリと歯を擦り合わせるイメージがありますが、ぐっと噛み締めるタイプの音がしないものもあります。

歯ぎしりを放置すると、口が開きづらくなったり、歯が割れたりすることもあります。

歯根が破折した場合は、抜歯になることもあるのです。起床時に歯や顎の不調を感じる方は、早めに歯科医院で相談してみましょう。

歯ぎしりや食いしばり症状がある場合は、歯を守るためにも早めに対処することをおすすめします。

知っ得! 歯のコラム

「歯磨き中にえずきやすい場合は、歯ブラシや歯磨き粉を変えてみよう」

嘔吐反射が強い方の中には、歯磨き中にもえずきやすいという方もいるでしょう。歯磨き時もえずきやすい場合は、歯ブラシや歯磨き粉を見直してみましょう。

まず、歯ブラシはヘッドが小さいものがおすすめです。ヘッドが小さいと、異物感を感じにくくなるでしょう。

そして、歯磨き粉は発泡剤不使用のものや



ばあ歯



無香料のタイプがいいでしょう。歯磨き粉の泡が口の中に溢れたり、強い匂いを感じることで嘔吐反射が起こる可能性もあります。

そのほかにも、歯磨き中にこまめに唾液を吐き出すなど、工夫することで歯磨きが苦痛じゃなくなりますよ!

歯ブラシや歯磨き粉の選び方が分からない場合は歯科医院で相談してみましょう。

今日から実践 ホームケア

「あいうべ体操で口呼吸を改善しよう！」

口呼吸の原因の1つに、舌筋が衰えていることが考えられます。舌の正しい位置は上顎のスポットに舌がピッタリとくっついている状態ですが、舌筋が衰えていると、舌の位置が下がり下顎も下がることで口が開いてしまうのです。

あいうべ体操では、舌や口周りの筋肉を鍛えられるため、口呼吸の改善にもつながります。簡単にできますのでぜひ挑戦してみてください。声は出しても出さなくてもどちらでも大丈夫です。

- ①「あー」と大きく口を開け1秒間キープ
- ②「いー」と口を思い切り横に広げて1秒間キープ
- ③「うー」と唇を大きく前に出しながら尖らせて1秒間キープ
- ④「べー」と舌を顎先に伸ばすイメージで出し1秒間キープ

①～④を10回（1セット）繰り返します。1日に3セット行うと効果的です。

スマイルビューティー

「舌の正しい位置を確認しよう」

無意識に口を閉じた時の舌の正しい位置は、舌の先が上前歯の裏側の付け根の上にあり、舌全体は上顎にピッタリとくっついている状態です。ご自身の舌の位置が正しい場所にあるか確認してみましょう。

舌の筋力が衰えていると、舌が下がってしまう「低位舌」という状態になってしまいます。低位舌だと嚥下の度に前歯を舌で押してしまうことで歯並びに悪影響を与えることもあるのです。低位舌は口呼吸の原因になったり、滑舌が悪くなったりとさまざまな問題にもなります。



トラブルを避けるためにも正しい舌の位置を覚えましょう。



歯のお悩み Q & A

このコーナーでは、歯についてのお悩みについて、お答えしていきます！
「こういう場合はどうしたらいいの?」というとき、参考にしてみてください。



Q 虫歯治療中ですが、銀歯を入れたくありません。
白い歯にできますか？

A 詰め物や被せ物には、銀歯以外にも
さまざまな種類があります。

保険診療でも、部位や噛み合わせなどの条件が揃っていれば白い詰め物や被せ物で治療が可能です。

自由診療であればセラミックやジルコニアなどより審美性の高い治療ができます。

お口の中の状況や予算等によっても最適な補綴物は異なりますので、一度歯科医院で相談してみましよう。

Q 顔から転び、歯茎から出血しました。
歯は大丈夫でしょうか？

A 歯をぶつけている場合は、歯が欠けるなど見た目にも問題がなくても、神経が死んでしまっている可能性があります。神経が死んでしまっている場合は根っこの治療が必要です。

早めに歯科医院を受診して確認したほうがいいでしょう。

発行者

いんなみ歯科
兵庫県三木市志染町青山3-16-20
TEL : 078-87-0099

ご予約は、今すぐお電話！
「**予約お願いします**」と、
お気軽にお電話くださいね。
いつでもあなたをお待ちしています。

078-87-0099