

6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

歯磨き不足だと肺炎のリスクが上昇する

肺炎球菌ワクチンを受けていない高齢者は、1日の歯磨き回数が少ないほど肺炎のリスクが高くなるという研究結果が出ています。肺炎予防のため2014年から高齢者を対象に肺炎球菌ワクチンの定期接種が行われていますが、肺炎予防策として口腔ケアも注目されています。世界の臨床試験をまとめた研究では、歯科スタッフによる専門的な口腔ケアは個人で行うケアに比べて、肺炎リスクを35%低下させるとい

う報告があります。ワクチン非接種で要介護認定を受けていない高齢者を対象に、1日の歯磨き回数と肺炎の発症の関係について調べると、歯磨き回数が少ないほど肺炎になった割合が高かった結果が出ました。東京医科歯科大学健康推進歯学分野の相田潤教授は「ワクチン接種を勧めますが、接種できない人は歯磨きを十分行うことが重要です」とコメントしています。

院長のひとりごと

この時期に大活躍の布団乾燥機は最高の家電

ジメジメした梅雨時はカビ対策に布団乾燥機を使用する人も多いでしょう。

しかし、布団乾燥機は梅雨以外でも大活躍する素晴らしい家電です。

梅雨でなくても、人間は睡眠時にコップ1杯分の汗をかきます。その水分を吸収している布団は想像以上に湿気があるためカビの原因になりやすいです。

梅雨だけでなく1年中布団乾燥機を使用するといいでしょう。その他にも、寒い時期であれば布団を温める機能もありますし、ダニ対策でも活用できます。

花粉症の人は布団を外干ししなくてもすみます。衣類乾燥機能や靴乾燥機能がある布団乾燥機であればもっと活躍の場が広がりますよ。



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…誕生石と有名人の誕生日
- 5P…こどもの歯のおはなし
- 5P…歯ハハクイズ
- 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



TEL : 0794-87-0099



よく噛むことを意識していますか？

よく噛むことは、唾液の分泌が良くなり、誤飲などを防いで安全に食事をすることにもつながります。

両方の歯でバランスよく噛むことが大事です。

「片方でしか噛めない」という場合は、噛み合わせに問題があるので歯科医院で相談しましょう。

よく噛めているか分からない方は以下の項目をチェックしてみてください。

- 一口 30 回噛む
- 飲み込もうと思ったらあと 10 回噛む
- 形がなくなるまで噛む・飲み物と一緒に流し

込まない

• しっかり飲み込んでから次のものを口に入れる

• 一口の量を少なくする

• 噛まないと食べられない食べ物を選ぶ

一口につき 30 回以上噛むことを習慣づけていると、食べ物の形がなくなりドロドロの状態で飲み込めるので、窒息予防になります。

よく噛むことに加えて、日頃から口周りの筋肉を使ったり、舌をよく動かして鍛えることでお口の健康を維持できるようになります。



ガムトレーニングでパフォーマンスアップ

関西弁のなん歯くん



株式会社ロッテは、スポーツにおける「噛むこと」の価値を発信する「噛むスプロジェクト」の一環として、サッカーJ3 アスルクラロ沼津の選手にチーム専用トレーニングガムを提供しています。チーム専用トレーニングガムとは、一般的なガムより噛みはじめからの硬さの変化が少ない特殊なガムです。特にサッカーにおいて噛むことはさまざまな面で影響があります。・キックの際に噛みしめることで咀嚼筋が活動し、瞬間的なパワーを効率的に発揮できる。・ヘディング時は、強く噛むことにより首が固定されやすく頭部のゆれを減少できる。・唾液の働きが活発になるため、唾液中の免疫物質や成長ホルモン等により体の健康への影響も期待できる。選手たちも噛むことの大切さを実感しているようで

歯にいいレシピ

材料(2人前)

・ オクラ	6本
・ 塩	小さじ1
・ 鶏ささみ	1本
・ 料理酒	大さじ1
★梅肉	大さじ1
★めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
★砂糖	小さじ1
★かつお節	39

オクラとささみの梅和え

暑い時期でも、さっぱりと食べられるレシピです。
材料も少ないのでおすすめです♪

旬の素材を使った料理で
おいしく!!



作り方

- ① 鶏ささみは筋を取り除いておきます。
- ② オクラに塩をふり、板ずりをして流水で洗います。ガクを切り落として3等分にします。 ※写真はイメージです
耐熱ボウルに入れてラップし、600wの電子レンジで1分加熱。
- ③ 耐熱皿に鶏ささみと料理酒を入れてラップをかけ、火が通るまで600wの電子レンジで2分ほど加熱します。粗熱がとれたら手で割きます。
- ④ ボウルに★を入れて混ぜ合わせます。
- ⑤ ①②を入れて和えます。
- ⑥ お皿に盛り付け、お好みで白いりごまをかけて完成です。

ワンポイント
歯・メモ!

1番汚れがつきやすいのはどこ?

1番歯が汚れやすい場所は3箇所あります。1. 奥歯の溝 2. 歯と歯の間 3. 歯と歯茎の境目
汚れが溜まりやすく、虫歯になりやすい場所でもあります。歯磨きをする際には1.2.3
を特に意識して磨くといいでしょう。2の歯と歯の間は、歯ブラシだけではきれいに
するのが難しい場所です。歯間ブラシやフロスを併用するようにしましょう。
また、一般的な汚れやすい場所は上記の3点ですが、その人の歯並びや噛み合わせに
よっても汚れがつきやすい場所は変わってきます。
歯科医院でお口の状態をチェックしてもらい、磨き残しが多い場所や、磨きにくい場所
などを教えてもらうといいでしょう。



誕生日石と有名人の誕生日紹介



ムーンストーン

有名人の誕生日

1日 坂上 忍 (さかがみしのぶ)	11日 新垣 結衣 (あらがき ゆい)	21日 松本 伊代 (まつもと いよ)
2日 伊原 六花 (いはら りっか)	12日 釈由 美子 (しゃく ゆみこ)	22日 阿部 寛 (あべ ひろし)
3日 長澤 まさみ (ながさわまさみ)	13日 本田 圭佑 (ほんだ けいすけ)	23日 芦田 愛菜 (あしだ まな)
4日 アンジェリーナ・ジョリー	14日 中川 大志 (なかがわ たいし)	24日 LiSA
5日 長谷川 潤 (はせがわ じゅん)	15日 miwa	25日 藤ヶ谷 太輔 (ふじがや たいすけ)
6日 村西 良太 (むらにしりょうた)	16日 山本 晋也 (やまもと しんや)	26日 アリアナ・グランデ
7日 小峠 英二 (ことうげ えいじ)	17日 辻 希美 (つじ のぞみ)	27日 ラウール
8日 カニエ・ウェスト	18日 松村 北斗 (まつむら ほと)	28日 濱田 岳 (はまだ たく)
9日 大久保 嘉人 (おおくぼ よしと)	19日 広瀬 すず (ひろせ すず)	29日 井川 遥 (いがわ はるか)
10日 松 たか子 (まつ たかこ)	20日 相武 紗季 (あいぶ さき)	30日 伊藤 健太郎 (いとう けんたろう)

＼ こどもの歯のおはなし /

「生え始めの永久歯は虫歯になりやすい」



多くの場合 6 歳前後から永久歯への生え変わりがスタートします。永久歯は乳歯と違って生え変わりがないため、虫歯にならないよう、より気をつけている人が多いでしょう。

特に気をつけたいのが生え始めの永久歯です。

永久歯は生えてから 2 年ほどは歯質が未成熟で、虫歯になりやすい状態です。その後唾液中のカルシウムやミネラルが歯に入り込んで硬くて強い永久歯になっていきます。

永久歯に生え変わったり、新しく永久歯が生えてきたりした部分は特に気をつけて歯磨きをするようにしましょう。

少しだけ歯が顔を出している場合は、歯と歯茎の

境目に歯垢が溜まりやすいので、仕上げ磨きの際にはチェックしてあげてください。

また、生え始めの永久歯はフッ素を取り込みやすいので、この時期に定期的なフッ素塗布をしておくことをおすすめします。



歯 ハ Ha クイズ!



正しい歯磨きのやり方はどれでしょう？

1 力を入れてゴシゴシ磨く

2 歯ブラシを大きく動かして一度に多くの歯を磨く

3 磨く順番を決める

磨く順番を決めて歯磨きをすると、磨き残しを減らせます。

虫歯リスクが高い場所は、最後にもう一度丁寧に磨くといいですよ。



正解は③

今ドキ! 気になる歯の情報!



エアーフロスって知ってる?

「エアーフロス」とは、水流と水圧を利用して歯についた汚れを洗い流してくれるものです。「ウォーターピック」と似ていますね。

歯ブラシでは十分に除去できない歯間部の歯垢や食べかすを取り除いてくれます。

フロスをうまく使いこなせないという方にとっては、エアーフロスの方が扱いやすいかもしれません。

また「矯正装置が付いている」「ブリッジなどフロスが通らない場所がある」という方にとっても汚れを除去するために便利なアイテムです。

ただし、歯と歯の間隔が密接している場合など、歯の側面の汚れを除去するにはフロスの方が優れているでしょう。

フロスをうまく使えない人であれば、エアーフロスやウォーターピックの方がプラーク除去率が高くなることもあります。

とても便利な口腔洗浄器ですが、水圧が強すぎると痛みを感じたり、水が飛び散ったりするデメリットもあります。

「フロスや歯間ブラシが苦手」という方は、デメリットも含めて検討してみるといいでしょう。

知得! 歯のコラム

「歯磨きの後はうがいをしない方がいい?」

最近「歯磨きの後はうがいをしないほうがいい」と言われることがあります。

これは歯磨き粉に含まれたフッ化物が、うがいをすることによって洗い流されてしまうためです。

しかし、歯磨きをした後にお口をしっかりゆすぐことによってプラークや食べかすを吐き出すことができます。

1回軽くゆすぐだけでは歯磨きによってかき出された汚れを吐き出せません。



ばあ歯



今日から実践
ホームケア!

「口角を上げる運動に挑戦してみよう」

口角が下がる原因は、顔の筋肉の衰えや口呼吸、悪い姿勢などがあります。

口角を上げるためにはこれらの原因を改善することが大切です。

今回は口角を上げるために顔の筋肉を使うエクササイズを紹介します。

【口角を上げるエクササイズ】

1、片方ずつ頬をプーと膨らませて5～10秒キープします。

思いっきり口に空気を溜めて、しっかり頬を膨らませることがポイントです！

2、口を「イー」と横に広げながら口角を上げて5秒キープします。

次に「ウー」と口をすぼめて前に出し5秒キープします。

この動作を数回繰り返しましょう。

3、顔全部のパーツを中心に集めるようにすぼめます。イメージとしては梅干しを食べた時のような顔です。

次に外側にパツと開くよう目も口も全開にします。

スマイルビューティー

お口周りの筋肉を使って 口角を上げよう!



「第一印象は5秒で決まる」といわれています。

人は相手の印象を直感で判断しますが、第一印象が良ければ話しかけやすいですし、その後も良好な人間関係を築きやすいです。

口角が下がっていると、不機嫌に見えたり暗い印象を与えたりしがちです。

口角が下がっていることで、実年齢より老けて見えてしまうこともあるでしょう。

口角が上がると、印象が良く見えるだけでなく、ほうれい線やたるみの予防にもなりますし、セロトニンが分泌されてメンタルにも良いですよ!

口周りの筋肉を鍛えて、口角を上げるようにしましょう!



歯のお悩み



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 口内炎によくなります。どうしたらいいですか？

A 口内炎の原因はさまざまです。
偏食によるビタミン欠乏が原因であつたり、細菌の増殖が原因であつたり、ストレスや免疫力の低下によってできるものもあります。

口内炎がなかなか治らない場合は他の病気の可能性も考えられます。
一度歯科医院で相談してみましよう。

Q 前歯をぶつけた後変色してきました。痛みがなくても治療した方がいいですか？

A 変色しているのであれば神経が死んでしまっている可能性が高いです。
死んでしまった神経は復活することはありません。

神経が死んでいる場合、放っておくと化膿しやすいので早めに歯科医院を受診して治療した方がいいでしょう。

発行者

兵庫県三木市志染町青山 3-16-20
TEL : 0794-87-0099

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。

0794-87-0099