

2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

歯科検診を受診している人は睡眠の質も高い？！

WHITE CROSS 株式会社が20代~60代の男女500名に「歯科検診と睡眠に関する実態調査」を実施しました。

「歯ぎしりや食いしばりの影響について知っているか」という質問では、睡眠の質が高いと感じる人の64%が「知っている」と答え、低いと感じる人の65%が「知らない」と回答。「歯ぎしりや食いしばりの有無を調べたことがあるか」では、睡眠の質が高い人の28%、低い人

の10%が「ある」と回答。さらに、3ヶ月以内に歯科検診を受けている割合は、睡眠の質が高い人で50%以上、低い人では25%に留まりました。

歯科検診を受けているから睡眠の質が高いわけではありませんが、睡眠の質が高い人は予防意識も高いといえるでしょう。

院長のひとりごと

キムチにはダイエット効果がある！？

キムチにはダイエット効果があるといわれています。主な効果は以下の4つです。

- 1.キムチ100g当たりのカロリーは27kcal程度であり、糖質は3.2g程度であるため、低カロリー・低糖質といえる。
- 2.キムチに含まれるカプサイシンにはアドレナリンを分泌させる作用があります。摂取することで代謝が上がり、脂肪燃焼効果が期待できるのです。
- 3.キムチには脂質や糖の代謝を促すビタミンB群も豊富に含まれています。代謝アップ効果が期待できるでしょう。
- 4.植物性の乳酸菌が多く含まれているため、善玉菌が増え腸内環境が整いやすくなります。※塩分が多いため、食べ過ぎには注意です。1日50gを目安に食べるようにしましょう。



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

いんなみ歯科



TEL : 0794-87-0099



口臭が強い人は認知症リスクが高い！？

歯周病に罹っているとアルツハイマー病のリスクが2倍近くに上昇するといわれています。しかし、残存歯が多いほど認知症リスクは低下するという報告もあります。

口臭と認知症リスクの関係性について調査した研究では、重度の口臭がある人は口臭がない人に比べて認知症リスクが4.4倍高かったのです。これは2005年～2006年に実施された歯科検診で、歯科医が対面検査により口臭を評価し「口臭なし」「軽度」「重度」の3つのグループに分類しました。研究では「口臭なし」のグループを基準とし、その他のグループにおけるその後の認知症リスクを算出しています。

2006～2016年の11年間の追跡期間中、全体の6.4%にあたる96人が認知症を発症。口臭の重症度別にみると、口臭なし群での発症率は6.6%、軽症群は5.1%、重症群では22.4%と突出して高い発症率となりました。歯周病が軽症で残存歯の本数が多いケースでも、口臭がひどい場合は認知症リスクが上昇する可能性があると考えられます。



寺田明日香選手が歯科矯正を始めた理由とは？

関西弁のなん歯くん



寺田明日香選手は東京五輪100mハードルで日本人として21年ぶりの準決勝進出を果たした選手です。寺田選手は陸上競技から引退後、結婚・出産を経て7人制ラグビーを経験し、その後また陸上競技へ復帰しています。ラグビー日本代表の練習生として活躍していたとき、試合中に強く顎が衝突したことで親知らずが前に出てしまい、それが頬の内側に当たることでずっと歯茎の炎症と口内炎ができていたような状態になってしまったのだとか。ラグビーをこのまま続けることで前歯を折る可能性もあると歯科医師から言われ、26歳の時に矯正治療を決心したようです。矯正後には「歯並びが顎や他の身体の骨格の位置やバランスに影響を与えていて、正しく整えることが競技力にプラスに作用する」ことを実感したそうです。

歯にいいレシピ

材料(2人前)

- ・春菊 1/2 束
- ・韓国のり 1 袋
- ★ごま油 大さじ1
- ★塩 適量
- ・白いりごま 適量

お楽しみレシピ 「春菊のナムル」

時短でできる簡単レシピ♪
ぜひ挑戦してみてください。

旬の素材を使った料理で
おいしく!!

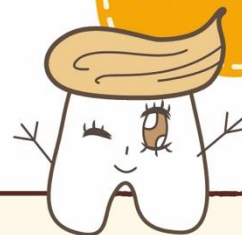


※写真はイメージです

作り方

- ①春菊をよく洗います。3cm 幅に切り、沸騰したお湯に入れてさっと茹でます。
- ②茹で終わったら冷めるまで水に浸けておきます。
- ③春菊の水気を絞ります。
- ④ボウルに③と★を入れて混ぜ合わせます。
- ⑤韓国のりと白いりごまを加えて、柔らかく混ぜたら完成です。

ワンポイント
歯・メモ!



『奥歯が1本なくなると噛む力は半減する』

思いっきり歯を食いしばる時の噛む力は体重に比例しているといわれています。日頃から鍛えている人だと、体重以上の噛む力を出せることもあるでしょう。

力強く食いしばったとき、特に奥歯に力がかかりやすいのがあかると思います。そのため、奥歯が1本でもなくなってしまうと、噛む力は大幅に減少することがわかります。なんと、1本の奥歯を失うことで噛む力は半減するようです。1本1本の歯がどれほど大事かわかりますね。

しっかり噛んで食事を楽しむためには、健康な歯が必要なのです。



誕生日石と有名人の誕生日紹介



アメジスト

有名人の誕生日

1日 みうらじゅん	11日 ブランディ	21日 香里奈 (かりな)
2日 USA	12日 榮倉奈々 (えいくら なな)	22日 岸本セシル (きしもと せしる)
3日 有田哲平 (ありたてつぺい)	13日 田中もも (たなか もも)	23日 佐藤あかり (さとう あかり)
4日 木下ゆうか (きのしたゆうか)	14日 もう中学生 (もうちゅうがくせい)	24日 岩佐真悠子 (いわさ まゆこ)
5日 Koki	15日 SHINOBU	25日 中澤佑二 (なかざわ ゆうじ)
6日 市原隼人 (いちはら はやと)	16日 オダギリジョー	26日 Lina
7日 宮本恒靖 (みやもと つねやす)	17日 エド・シーラン	27日 池田香織 (いけだ かおり)
8日 佐々木希 (ささきのぞみ)	18日 ねづっち	28日 菊川怜 (きくかわ れい)
9日 鈴木亜美 (すずき あみ)	19日 あべこうじ	29日 吉岡聖恵 (よしおか きよえ)
10日 川口春奈 (かわぐち はるな)	20日 藤田ニコル (ふじた にこる)	30日

＼ こどもの歯のおはなし /

「歯の生え変わり時期は 個人差がある」



「周りの子どもは乳歯が抜けて永久歯に生え変わっているのに、うちの子はまだ乳歯が抜けていない」というお悩みをよく耳にします。

子どもの歯の生え変わり時期は個人差があります。

男の子よりも女の子のほうが早い傾向にあったり、同じ年頃の子どもの生え変わり時期に1年以上の差が出たりすることもあります。生え変わりがゆっくりであっても基本的には心配いりません。

ただし、先天性欠損といって元々永久歯がないというケースもあります。

生え変わり時期が遅くて心配な場合は、一度歯科医院でレントゲン撮影を行い、永久歯の有無や位置などを確認しておくといいでしょう。



クイズ!



歯がない動物は？



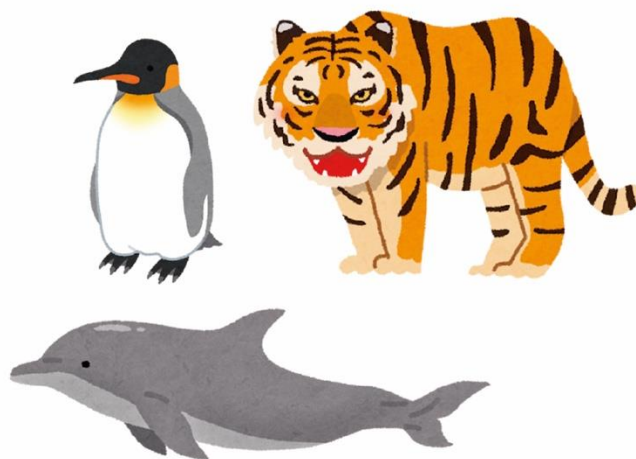
ペンギン



トラ



イルカ



歯んちょう

正解は①

今ドキ! 気になる歯の情報!



「フロス(糸ようじ)はなぜ必要? 歯垢除去率を比較」

歯磨きの際にフロス(糸ようじ)を使用していますか?

歯ブラシだけでは歯と歯の間(歯間部)の汚れを十分に除去できません。歯ブラシのみでブラッシングを行った場合の歯垢除去率は58%程度で、歯ブラシとフロスを併用した場合の歯垢除去率は86%といわれています。歯ブラシだけでは4割以上の磨き残しが出てしまうことが分かりますね。

「フロスの使い方が分からない」「フロスを使うのが面倒くさい」という方もいることでしょう。

フロスは慣れればそれほど難しくありません。また、フロスの使用を習慣化することで「フロスを使わないとスッキリしない」と実感するようになるでしょう。

フロスにはホルダータイプやホルダーがないタイプ、ワックス付き、ワックス無しとさまざまな種類があります。フロスの選び方や使い方が分からない方は歯科医院で指導してもらえるため、相談してみるといいでしょう。

知っ得! 歯のコラム

「8020 運動とは?」

8020 運動とは「80 歳になっても自分の歯を20 本以上保とう」という運動です。

20 本以上の自分の歯があれば、さまざまな食事をしっかり噛めることができると考えられ、この運動が始まりました。

8020 運動が始まったのは、1989 年です。当初より 8020 達成者率は増加傾向にあります。

令和 4 年歯科疾患実態調査の結果では、8020 達成者率は 51.6%でした。

「痛みやトラブルが起きてから治療する」



のではなく、「定期検診を受診して痛みやトラブルが起きる前に予防する」という意識が大切です。

しっかり噛めるということは、食事を十分に楽しめ、何より身体の健康にも直結します。今後も 8020 達成者が増えることを願います。

今日から実践 ホームケア

「食事の際の正しい姿勢って知ってる？」

舌骨は背中や胸と筋肉でつながっています。食事の際に姿勢が歪んでいる状態だと、舌の動きにまで影響してしまうのです。

特に小さい子どもの場合は、体の割合に対して頭が大きいので、体を支えるための筋力が足りません。

椅子や足台を使って、適切な姿勢を保持することが大切です。

正しい姿勢は以下の通りです。

①背筋を伸ばして座った際に、腰と膝が直角になる姿勢。肘を直角に曲げた時にテーブルと同じ高さになる姿勢。

②お尻から膝裏までが座面についている。

③足裏全体がしっかりとつく状態。

④テーブルとの隙間は握り拳1つ分くらい。

スマイルビューティー

「スマイルラインに注目してみよう」

スマイルラインとは、笑った時に見える上の歯の先端を結んだラインのことです。スマイルラインが綺麗だと、明るい印象や爽やかな印象があるといわれており、最近はこのスマイルラインを気にする方が増えてきたようです。

歯並びが乱れていることが原因で、きれいなカーブを描くスマイルラインを作ることが難しい場合は矯正治療で改善できます。そのほかにも、口周りの筋肉が衰えていることで理想的なスマイルラインを作れない方もいるでしょう。その場合は、鏡を見ながら口角を上げる練習を

してみましょう。表情筋や口輪筋を動かすトレーニングもおすすです。



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 知覚過敏は治療しなくてもいいですか？

A 知覚過敏を放置することで悪化することもありますので、一度歯科医院を受診したほうがいいでしょう。

知覚過敏は、噛み合わせやブラッシング圧、歯周病等さまざまな原因が考えられます。

原因に合った適切な処置を行うためにも、自己判断せずに歯科医院で診てもらいましょう。

Q 治療の途中で通院をやめてしまいました。痛みもないですが、また通院したほうがいいですか？

A 痛みがなくても早めに歯科医院に通院するようにしましょう。

治療内容によっては、治療を中断することで悪影響が出ることも少なくありません。歯がない状態を放置すれば歯並びが乱れたり、

作製した技工物が合わなくなってしまうたり…。より複雑な治療が必要になるケースもありますので、早めに治療を受けるようにしてください。

発行者

いんなみ歯科
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