

9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

口腔機能が低下気味の方は舌のトレーニングをしてみよう

年齢とともに、口腔機能は次第に衰えていきます。滑舌が悪くなるなどの会話に影響が出ることもあるでしょう。「スムーズに喋れなくなってきた」と思うことがあるようならば、口腔機能が低下している可能性があります。加齢によって滑舌が悪くなる原因の1つとして、唾液量の減少が考えられます。唾液が減少すると口の中の潤いが減り、舌が動かしにくくなってしまいます。そのほかにも口周りや舌の筋力の低下が原因で滑舌が悪くなってしまいうこともあります。

舌の筋力が衰えているか確認するには、「さしすせそ」の発音をチェックしてみましょう。舌の筋力が低下し

ていると口を閉じて小さな声で話している時はしっかりと発音できていても、大きく口を開けて話すときには、「しゃしいしゅしゅしょ」という発音になりがちです。「さしすせそ」の発音が苦手になってきた方は、「あいうべ体操」などの口や舌のトレーニングをするとういでしょう。「あいうべ体操」は、「あ」「い」「う」と大きく口を動かして、最後に「べー」と舌を突き出します。無理のない範囲でぜひ取り組んでみてください。



ヤマン歯ちゃん

院長のひとりごと

空中のカビによる健康被害に注意

カビを吸い込むことで発症するアレルギー性の肺炎「夏型過敏性肺炎」に気をつけましょう。乾いたせきや発熱、息切れの症状が特徴で、夏かぜに似た症状が現れる病気です。カビを繰り返し吸ったり、一度にまとまった量を取り込んだりすることで発症するおそれがあり、重症化した場合には呼吸不全になることもあるようです。予防法はカビを吸わないようにすること。ふだんから家を掃除したり、風通しをよくしたりしてカビを防ぎましょう。せきが2週間から3週間ほど続く場合には、何かしらの病気の大事なサインなので、医療機関を受診したほうがよいでしょう。

今月の特集

- ・1P…ニュース
- ・1P…院長のひとりごと
- ・2P…歯にまつわるエトセトラ
- ・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

いんなみ歯科



TEL : 0794-87-0099



舌苔除去に効果的な食べ物とは

舌苔とは、舌の表面に食べ物のタンパク質などが固まってできた汚れです。食べたり話したりするときに舌が動くことである程度は除去できますが、舌の動きが鈍くなったり唾液分泌量が減ったりする高齢者は、汚れが落ちにくくなります。汚れが落ちないと、食べかすや死んだ細菌なども付着するため、舌苔が厚くなってしまいます。舌苔は口臭の原因にもなるため、きちんと除去したほうがよいですが、ゴシゴシこすりすぎると、舌の

味蕾細胞を傷つけてしまう恐れもあります。厚い舌苔がついている時には、食後にパイナップルを食べてみてください。パイナップルにはタンパク質分解酵素がたくさん含まれているため、舌苔除去効果が期待できます。ただし、パイナップルには、歯をとかす酸も含まれていますので、食後の歯みがきも大切です。舌クリーナーも活用して、舌をきれいに保ちましょう。

News

こんな時どんな治療をする？ 「口内炎ができたとき」

関西弁のなんたん



口内炎ができたとき、歯科医院で治療が可能です。塗り薬やシールのような貼り薬で炎症や痛みを和らげる方法があります。

このような治療に加えて、口腔内を清潔にすることと、免疫力を上げるよう生活習慣を整えることでより治療の効果が高まります。

また、塗り薬や貼り薬のほかに、レーザー治療を導入している歯科医院もあります。レーザーを照射することで患部を殺菌・消毒して炎症を和らげることが可能です。治療時の痛みも少なく、口内炎が早く治りやすい特徴があります。

口内炎ができると、食事や話す時にも痛みが出やすく、辛い症状が続きますので、早めに治療を受けるとよいでしょう。

歯に良いレシピ

材料（2人前）

・ご飯	200g
・サーモン	100g
・アボガド	1/2個
・レモン汁	小さじ1/2
★しょうゆ	大さじ1
★コチュジャン	小さじ2
★ごま油	小さじ2
★砂糖	小さじ1
★白いりごま	小さじ1
★すりおろしにんにく	小さじ1/2
刻みのり	適量

サーモンとアボガドのユッケ丼

切って混ぜるだけの簡単料理♪忙しい日におすすめです。

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 アボガドは皮を剥き、種を取り除いておきます。
- ② サーモンを1cm角に切ります。
- ③ アボガドを1cm角に切り、レモン汁をかけます。
- ④ ボウルにタレの材料★を混ぜ合わせ、②③を加えて和えます。
- ⑤ 器にご飯をよそい、④を盛り付け、刻みのりをかけて完成です。

ワンポイント
歯・メモ!

残っている歯の本数は寿命に影響する

「歯がなくなれば入れ歯にすればいいや」と思われる方もいるかもしれませんが、ご自身の歯を1本でも多く残すことは全身の健康面でもとても重要です。歯の本数が少なくなると、うまく食事をできないだけでなく、咀嚼・嚥下機能も低下するため誤嚥性肺炎のリスクが高まってしまいます。残っている歯の本数が多いほど寿命が長くなるというデータもあります。歯があることで踏ん張りがきくため、転倒予防につながり、しっかり噛むことが脳への血流を増やし、認知症の予防につながります。健康的に長生きするためにも、口腔環境を整えることは非常に大切なのです。

誕生石

あなたは何日?

誕生石と有名人の誕生日紹介

9月の誕生石



サファイア

有名人の誕生日

1日 愛沢えみり (あいざわ えみり)	11日 レアード	21日 二階堂ふみ (にかいどう)
2日 国分太一 (こくぶん たいち)	12日 ジェyson・ステイサム	22日 今井絵理子 (いまい えりこ)
3日 田中美帆 (たなか みほ)	13日 せいや	23日 わたなべ麻衣 (まい)
4日 重盛さと美 (しげもり さとみ)	14日 安達祐実 (あだち ゆみ)	24日 永野芽郁 (ながの めい)
5日 仲村トオル (なかむら)	15日 井浦新 (いうら あらた)	25日 あばれる君
6日 谷亮子 (たに りょうこ)	16日 宮川大輔 (みやがわ だいすけ)	26日 鈴木ちなみ (すずき)
7日 山崎賢人 (やまざき けんと)	17日 中村アン (なかむら)	27日 山田かな (やまだ)
8日 ゆうちゃみ	18日 福田彩乃 (ふくだ あやの)	28日 吹石一恵 (ふきいし かづえ)
9日 堤下敦 (つつみした あつし)	19日 唐田えりか (からた)	29日 岸優太 (きし ゆうた)
10日 徳島えりか (とくしま)	20日 安室奈美恵 (あむろ なみえ)	30日 西島隆弘 (にしじま たかひろ)

こどもの歯のおはなし /

「歯磨き粉を使用するのは何歳から？」



歯磨き粉を使い始める時期の目安は、うがいができるようになる年齢です。そのため 3 歳くらい～歯磨き粉を使い始めるとよいでしょう。

歯磨き粉には危険な成分は配合されていないため、多少飲み込んでしまっても身体に問題はありませんが、歯磨き粉は飲み込むためのものではないため、うがいができるようになってから歯磨き粉を使い始めることが望ましいでしょう。

また、歯磨き粉を使用しなくても歯垢はきれいに落とせます。「うがいができないからまだ歯磨き粉を使えない」と

焦らなくても大丈夫です。小さいお子さまで歯磨き粉を嫌がる場合も無理に使用する必要はないでしょう。



歯ブラシを保管するときに、毛先を下側に向けてコップに入れる。正しい？正しくない？



正しい



正しくない



歯んちょう

歯ブラシの毛先が乾きにくく雑菌が繁殖しやすくなってしまいます。風通しのよい場所で毛先を上側にして保管しましょう。

正解は②

今ドキ! 気になる歯の情報!



「子どもの年齢別おすすめの歯磨き粉」

・乳幼児期

この時期は無理に歯磨き粉を使用する必要はありませんが、使用するのであれば飲み込んでしまうことも考慮しフッ素濃度が1000ppm程度のものをごく少量使用するとよいでしょう。

発泡剤が含まれていないジェルタイプであれば、小さなお子さまでも不快感がなく歯磨き粉を使用できます。うがいのできない場合は、最後に軽く拭き取るとよいでしょう。

・幼児期

むし歯リスクが高まるこの時期は、フッ素濃度が1000ppmの歯磨き粉を5mm程度使用してむし歯予防を心がけましょう。

・学童期

この時期は乳歯から永久歯に生え変わるため、よりむし歯予防を強化したい年齢です。6歳以上であればフッ素濃度が1500ppm前後の歯磨き粉がおすすめです。

知っ得! 歯のコラム

「より虫歯予防効果を高める歯磨きの方法」

虫歯予防に特化した歯磨き粉にはフッ素が配合されており、フッ素には【歯質の強化】【むし歯菌の活動を抑制】【再石灰化の促進】の3つの効果があります。

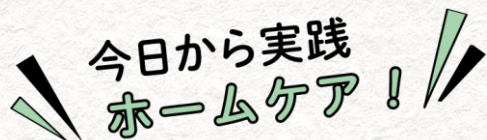


ばあ歯



年齢に適したフッ素濃度の歯磨き粉を毎日使用することで、より高い虫歯予防効果が期待できます。





「口輪筋を鍛えるトレーニングを紹介！」

咀嚼・嚥下機能の向上、口元のたるみ改善のために、口輪筋トレーニングがおすすめです。いつでもどこでもできる簡単トレーニングですので、ぜひ挑戦してみてください。

①「あー」と発声しながら口角を引き上げましょう。この時、口が逆三角形の形になることを意識してみてください。

②「うー」と発声しながら唇を前に突き出します。口の内側を前に突き出すイメージで行いましょう。

①②を10回繰り返して行います。

口輪筋トレーニング以外にも、日頃から口元をよく動かしたり笑ったりすることでも口周りの運動になり、引き締め効果が期待できますよ！

スマイルビューティー

「口元のたるみを改善するためには口輪筋を鍛えよう」

口元のたるみは、加齢によって骨が痩せ、さらに筋力が低下することが原因です。同時に肌のハリや弾力も失われることでたるみが強調され、目立ってしまいます。

ホームケアでできる対策は、肌のハリを取り戻すスキンケアと、筋力トレーニングです。
スキンケアアイテムは、肌のハリを保つコラーゲンやヒアルロン酸が配合されたものを選び、保湿を心がけるようにしましょう。筋力トレーニングは上記で紹介している「口輪筋トレーニング」がおすすめです。

無理のない範囲で1日10回〜チャレンジしてみてください。



ペル歯くん

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

子どもが仕上げ磨きを嫌がります。
どうすればいいのでしょうか？

A

仕上げ磨きを嫌がる理由の1つに、歯磨き時に痛みが生じていることが考えられます。強い力で磨いたり、大きく歯ブラシを動かしたりしていると、歯ぐきなどの粘膜に歯ブラシが当たって痛い思いをしている可能

性があります。仕上げ磨きの時には、歯ぐきや上唇小帯（上前歯と唇の間にあるスジ）に歯ブラシが当たらないよう、指で保護しながら磨いてあげましょう。

Q

子どもの歯磨きはいつから本人に任せればいいですか？

A

乳歯列期は、保護者の方が主に歯磨きを行うことになりますが、永久歯の生え変わりが始まってきた混合歯列期は、お子さま自身で歯磨きを行えるよう練習しましょう。ただし、この時期はお子さま自身でまだま

だ完璧に歯磨きができるわけではないため、仕上げ磨きで磨き残しがないかチェックも必要です。永久歯への生え変わりが完了した永久歯列期頃から本人に任せるとよいでしょう。

■ 発行者

いんなみ歯科

兵庫県三木市志染町青山 3 - 1 6 - 2 0

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。

いつでもあなたをお待ちしています。

0794-87-0099