



医療法人 鶴亀会
高橋歯科
Takahashi Dental Clinic

(047) 486-9755

高橋歯科の最新情報はホームページから

高橋歯科 八千代市

検索

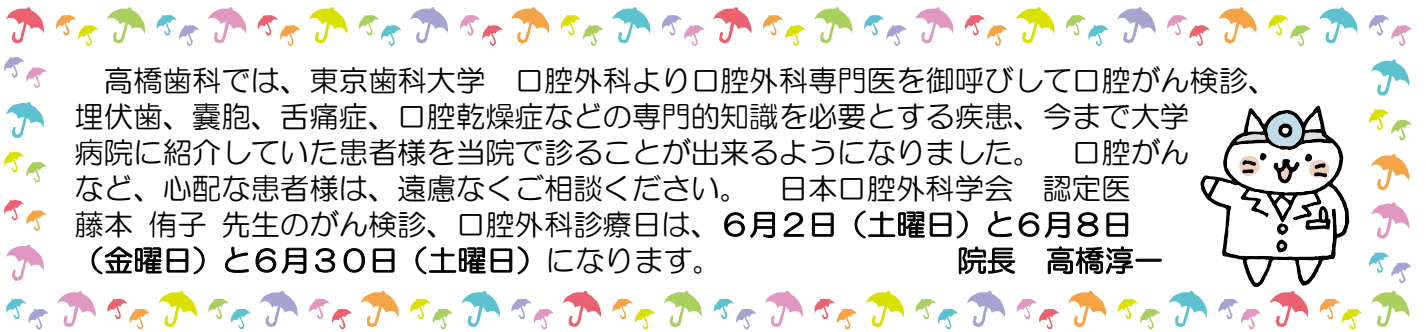


こんにちは、院長の高橋です。今年も早6月、季節の変わり目を迎えました。体調を崩しやすい時期ですから、ちょっとした不調でも放っておかず健康には十分注意しましょう。ところで、ちょうど今くらいの季節は梅の実が旬となりますが、皆さんはお好きですか？梅の実は古くから焼いて胃薬や解熱剤に使ったり、梅酢にして傷口の消毒や道具の防錆に使ったりと、食用というより漢方薬として用いられてきたそうです。昨今では、新陳代謝を促して血液をサラサラにする効果や、糖尿病・腎臓病・肝臓病の予防、便秘の解消や乗り物酔いにも役立つことが分かっています。

ちなみに、抗菌・防腐作用もある梅干しは非常に腐りにくく、奈良県安堵町にある「中家住宅」には安土桃山時代から代々伝わるという梅干しがあるそうです。こちらは現存している限り最古のもので、約450年前に漬けられたというから驚きです。塩などを使い伝統的な製法で作られた梅干しは、このようにかかなり長持ちするようです。調べてみると梅干しを作るには相当な手間暇が掛かりそうですが、今はレシピや手作りキットなんかも簡単に手に入りそうなので、自分で作ってみるというのも面白いかもしれませんね！

それでは、シメジメして気分も塞ぎがちな季節ですが、どうぞご自愛下さい。

院長 高橋淳一



高橋歯科では、東京歯科大学 口腔外科より口腔外科専門医を御呼びして口腔がん検診、埋伏歯、嚢胞、舌痛症、口腔乾燥症などの専門的知識を必要とする疾患、今まで大病院に紹介していた患者様を当院で診ることが出来るようになりました。口腔がんなど、心配な患者様は、遠慮なくご相談ください。日本口腔外科学会 認定医 藤本 侑子 先生のがん検診、口腔外科診療日は、6月2日（土曜日）と6月8日（金曜日）と6月30日（土曜日）になります。

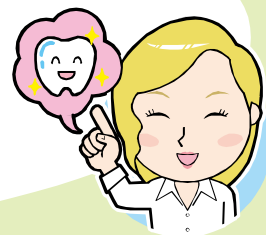
院長 高橋淳一



ネー！ホント？ “歯とお口”のトリビア

スウェーデンの予防歯科がすごい！

予防歯科の先進国と言われるスウェーデンですが、かつては日本以上にむし歯や歯周病で歯を失う人が多かったそうです。しかし、1970年代に歯科医院での予防歯科が義務化されたことによって、むし歯は日本の半分以下、歯周病は日本の1/4以下になりました。また、スウェーデンでは歯が生え始める赤ちゃんの頃から歯科検診を行っているため、子どもにありがちな「歯医者さんは怖い！」という意識も薄いそうです。日本では1歳半と3歳頃に歯科検診がありますが、その時にむし歯を治療した辛い記憶があると、大人になってからも苦手意識につながってしまうかもしれませんね。近年は日本でも予防歯科が浸透しつつあり、「予防歯科は大切」と考える人は70%以上いるそうです。しかし、実際に予防歯科を行っている人はわずか26%にとどまっていますので、ぜひスウェーデンを見習って、予防歯科を実践してみましょう！





これが正解！

勘違いしやすい「お口の健康習慣」

歯を毎日みがくことはひとつの生活習慣になっていると思いますが、そのやり方や知識は本当に正しいのでしょうか。そこで今回は**勘違いしやすい「お口の健康習慣」**についてご紹介します。



その1 「電動歯ブラシはみがき残しが少ない」

電動歯ブラシは手でみがくの比べて、便利で楽なことには間違いありません。また、みがいた部分がツルツルになります。

しかし、そのため**みがき残し**に気づきにくく、一見お口の中全体がキレイにみがけていると**錯覚**してしまいがちです。



これが正解

正しいみがき方をマスターしていなければ、**電動歯ブラシ**でもみがき残しできてしまいます。



その2 「歯ブラシは水で濡らしてから使う」

歯みがきの時、歯ブラシを水で濡らしてからみがいていませんか？ しかし、歯ブラシに水をつけてからみがくと、歯みがき粉が泡立ちすぎて口の中がすぐにいっぱいになり、**長時間みがけません**。また、その清涼感から、ついきちんとみがけた気分になりがちです。

これが正解

歯ブラシは**水をつけず**にみがいた方が、必要以上に歯みがき粉が泡立たず、じっくりと丁寧に歯をみがくことができます。



その3 「むし歯は治療すれば再発しない」

むし歯は完治すればもう再発することはないと思う人もいるかもしれませんが、しかし、一度むし歯になった部分というのは、**みがき残しの多い部分**ということです。そのため、治療した部分こそ治療後も注意が必要です。



これが正解

むし歯を治療しても、**詰め物の隙間**やかぶせ物の**内部**などから、再発することがあります。



その4 「甘いものを食べるとむし歯になる」

「むし歯の原因は甘いもの」だと考える人は多いと思います。確かに菓子やジュースなどの甘いものは、むし歯の原因になりそうですね。

実は、砂糖が口の中に入ってくると、むし歯菌は**歯垢**を作り、**酸**を放出して歯を溶かします。これがいわゆるむし歯です。しかし、甘味料の中にもむし歯菌が歯垢や酸を作り出せないものもあります。

これが正解

むし歯菌が酸を作り出せない**キシリトール**という甘味料を使用した甘いものであれば、むし歯の原因にはなりません。



正しい知識で、正しいお口のケアを行ってくださいね！





毎日
イキイキ!

健康情報

今年の夏はこれで万全!

夏バテを防ぐ 良い習慣 悪い習慣

体がだるくなったり、食欲が低下したりする夏バテ。その原因は、初夏から盛夏にかけての過ごし方が関係していると言われています。そこで今回は、今の時期から気を付けたい「夏バテを防ぐ良い習慣、悪い習慣」についてご紹介します。



夏バテを遠ざける良い習慣

栄養バランスに気を付ける

食事では**タンパク質・ビタミン・ミネラル**をバランスよく摂り、**1日3食**できるだけ**同じ時間**に食べるようにしましょう。
また、メニューは単品ではなく、**品数を増やしてさまざまな食材を摂る**ことを意識すると良いでしょう。

入浴時はバスタブにつかる

冷房の効いた部屋で過ごすことの多い夏場は、意外にも体が冷えています。
入浴の際はシャワーだけで済ませず、しっかりと**お湯**に浸かって体を温め、体の代謝を高めましょう。



睡眠時間を大切にする

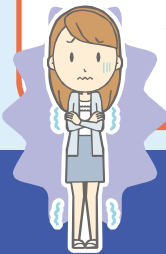
清涼感のある寝具や**冷房**を適切に利用して、寝苦しい夏場でもしっかりと質のよい睡眠がとれるように工夫しましょう。
睡眠が不足すると体力の回復が遅れ、夏バテになります。
やすくなってしまう。



夏バテを引き寄せる悪い習慣

冷房の設定温度が低い

暑いからと言って冷房の設定温度を低くしすぎると、外気との気温差に体が混乱して**自律神経の乱れ**を引き起こします。
冷房の適正な設定温度は**28度**で、**室温と外気の温度差を5度以内**にすると体への負担が軽くなります。



冷たい飲み物ばかり飲む

水分補給として冷たい飲み物ばかり摂っていると、胃腸の働きが低下して、食欲不振につながります。**常温の飲み物**を用意したり、食事の時は**温かい汁物**を摂るなど、胃腸を冷やさないように意識してみましょう。



運動をまったくしない

暑い時期は運動などしたくないと思う人が大半だと思いますが、汗を上手にかく練習をしておかないと**体温調節機能が低下**して、夏バテを引き起こしやすくなります。日ごろから**ウォーキング**を行ったり、**サウナ**に入って汗をかくなど、夏でも軽い運動で汗を流しましょう。

オフィスや電車など冷房がきいた場所で過ごす場合には、カーディガンやひざかけなどで冷房対策をお忘れなく!

歯とお口の健康を守る

デンタル
川柳

6月4日～10日は“**歯と口の健康週間**”です。もともと6月4日は「むし歯予防デー」でしたが、現在は1週間の期間が設けられ、**お口全体の健康を見直す週間**となっています。最近では、**歯周病**が**糖尿病**を悪化させたり、**誤嚥性肺炎**を引き起こしたり、**口腔ケア**によって**認知症**予防が期待できるなど、**お口の健康が体全体に影響している**ことがわかってきました。改めて、お口の健康の大切さについて考えてみましょう!



”歯と口の健康週間 始まった“



栄養満点！美味しさUP！

旬の食材 健康知識



今月のテーマ

ピーマン

ピーマンに含まれる栄養素の中でも特に多いのが**ビタミンC**で、**美肌効果・免疫カアップ**の効果が期待できます。また、ピーマンに含まれるビタミンCは加熱しても損なわれにくいのが特徴です。

そして、ピーマンの色鮮やかな緑色の色素成分**クロロフィル**には**抗酸化作用**や**コレステロール値を下げる**効果があり、香り成分**ピラジン**には血液をサラサラにする効果があるため、**血栓予防**に有効です。また、唐辛子と同様に辛み成分**カプサイシン**が含まれているため、**脂肪の燃焼**を促す効果も期待できます。



選び方のツボ

●表面にツヤとハリがあり、傷がついていないもの。



●ヘタがピンとしていて、切り口がみずみずしいもの。



食べ方のポイント

●種の部分は特に**ピラジン**と**カプサイシン**が豊富です。**ピーマンの肉詰めをする際はタネに混ぜて食べる**のがおすすめ。

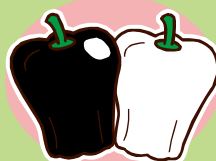


●**油と一緒に炒めると、青臭さが減りβカロテンの吸収率もアップ**します。



豆知識 & こぼれ話

ピーマンといえば緑色のイメージですが、最近では**様々な色のカラーピーマン**があります。中でも、白ピーマンは青臭さや苦みが少なく子どもでも美味しく食べられるそうですよ。また、黒ピーマンはヨーロッパで改良された品種ですが、加熱すると緑色に変わり普通のピーマンのようになります。



食べて元気！ 歯とお口の 健康応援レシピ



カルシウムで歯を丈夫にしましょう！

冷やしおでん

栄養価 (1人分) エネルギー…222kcal
塩 分…2.9g

●材料 (2人分)●

- 高野豆腐 …………… 2枚
- ベビーホタテ…………… 6個
- 結びこんにやく・ミニトマト 各4個
- オクラ …………… 2本
- とうもろこし(ゆで) …… 1/2本
- a { 昆布だし …………… 400cc
- 濃口しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …………… 大さじ2
- 塩 …………… 小さじ1/4

●作り方●

- 1 高野豆腐は水で戻して水気を絞り、半分に切る。とうもろこしは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に、a・高野豆腐・ベビーホタテ・結びこんにやくを入れて中火にかけ、15分ほど煮る。
- 3 2にミニトマト・オクラ・とうもろこしを加えて煮立たせる。火を止め、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして器に盛る。



ワンポイント

カルシウムは歯の材料となる大事な栄養素です。普段の食事では、**牛乳・乳製品・小魚・高野豆腐**など、カルシウムが多く含まれる食品を意識して摂りましょう。

また、高野豆腐には女性ホルモンに似た効果のある**イソフラボン**が多く含まれています。女性ホルモンの分泌が低下すると**骨からカルシウムが溶け出す**ことがあるので、積極的に摂取しましょう。

