



# 横須賀歯科通信

Vol.15 2017年9月発行

横須賀歯科診療所

TEL.0563-35-0003

西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷32

西尾市 横須賀歯科

検索

～ 今号の目次 ～

p.1 ご挨拶とお知らせ

p.2 歯とお口の健康を守ろう！

p.3 健康レシピ！

p.4 スタッフコラム♪



こんにちは！  
横須賀歯科診療所院長の  
**加藤泰功**です。  
いつもありがとうございます。

この新聞がお手元に届くころは、もう暑さはやわらいでいますかね？（配布期間を考えると、もう冬支度という方もいるかもしれませんが…笑）

この夏、当院ではスタッフ一同、**日に日に黒くなっていく**という珍現象が起こり、皆さまの注目を集めてしまったかもしれません（笑）

まあ、それだけ夏を満喫できたということですが、**毎日の診療にもしっかり取り組んでおりますので、その点をご安心ください！！**

ということで、**我が加藤家も夏を満喫しました！**

お盆休みを利用して、大学の同級生がいる**愛媛**へ遊びに行ってきました♪**他の同級生家族**も集まり合計4家族という大所帯での旅行です♪

息子たちは**初めての飛行機**。  
大騒ぎかと思いきや案外普通で少し拍子抜けしましたが…笑



初日は**道後温泉**へ。  
旧友の家族たちと楽しい時間を過ごさせてもらいました。



2日目は舟で小島へ移動。  
**BBQ**や**海水浴**を楽しみました。



息子たちも楽しんだ様子に、  
僕たち夫婦も満足していた  
**帰りの空港で事件が…**

「あれ！？ベビーカーがない！」

2日目の夜に食事をしたお店にベビーカーを忘れてくるという大失態…

そんなこんなといろいろあった愛媛旅行ですが、**全部ひっくるめて良い思い出になりました（笑）**

## スタッフブログ ～のぞいてみてください♪～



当院のスタッフブログを更新しています！

いつもの診療時間内とはひと味違う（？）  
私たちの姿が垣間見えます（^o^）

**当院のホームページ** または **QRコード**  
からのぞいてみてください♪



当院のホームページ

ブログQRコード

歯とお口の健康を守り続けていきましょう！  
気をつけて！『ドライマウス』のお話



● **ドライマウスって？**

『ドライマウス』という言葉をご存知ですか？

ドライマウスとは、**だ液腺の機能低下でだ液の分泌量が減少すること**で、脱水状態（口の中が乾燥した状態）になることを言います。

『**口腔乾燥症**』（こうくうかんそうしょう）とも呼ばれる症状で、近年**この症状に悩む方が**増えてきています。

会話や美味しい食事、そしてお口の中を清潔に保つためには、**十分のだ液の量が欠かせません**。

正常な状態であれば、なんと**1日に1.5リットル程度のだ液が分泌されている**そうです。

● **ドライマウスの症状**



具体的には、次のような症状が現れます。

1) **むし歯**

食事をすると、歯の表面は少しずつ溶けています。

でも、だ液成分のリン酸やカルシウムによる**歯の修復作用（再石灰化）**によって、溶けた歯の表面は元通りに戻っています。

**だ液が減少すると、この再石灰化作用がスムーズに機能しなくなり**、むし歯になってしまいます。

2) **歯周病**

だ液には、**殺菌作用**があります。だ液が減ると、身体の抵抗力が下がるので、**お口の中の細菌が活発になり**、歯周病が進行しやすくなります。

3) **口臭**

だ液には、お口の中の**洗浄作用**もあります。口臭の原因となる舌苔（ぜったい：舌の表面の白い苔状のもの）が洗い流されず、口臭が強くなります。

4) **舌や歯ぐきの痛み**

だ液によって抑えられている**カビ菌（カンジダ菌）が増えてしまう**ことや**乾燥によるこすれ**によって、痛みが出たり、口内炎がでやすくなります。

5) **食べ物が飲み込みにくい**

食事の際、**口の中がパサつく**ため食べ物が口の中で塊にならず、飲み込みにくくなります。（のどに残る感じや水がないと飲み込めない）

● **ドライマウスの原因**



ドライマウスは、次のような原因が考えられます。

1) **薬の副作用、放射線治療の後遺症**

花粉症、糖尿病、高血圧、精神疾患の薬など、**口が乾く副作用がある薬**があります。また、**放射線治療による後遺症**も原因となります。

2) **シェーグレン症候群**

**中高年の女性に多い自己免疫疾患**です。ドライアイやリウマチの症状も出るケースが多いです。

3) **口呼吸**

**癆**で鼻呼吸していない、**アレルギー**で鼻が詰まり口で呼吸してしまう、**歯並びや唇の筋力低下で口が開いてしまう**など、口呼吸も原因となります。

#### 4) 心因的要因 (ストレス、緊張)

### ● ドライマウスの治療と対策



ドライマウスの症状を改善するための治療や対策には、次のようなものがあります。

- 1) 薬の副作用が原因の場合、**かかりつけ医に相談**してみましょう。
- 2) **マウスピース**や**マスク**で、お口の乾燥対策。
- 3) 悪い歯並びが原因となり口が開いてしまう、唇の筋力が弱いために口が開いてしまう場合など、**矯正治療が効果的なケース**もあります。
- 4) **水分**を多くとりましょう。身体が脱水状態だと、だ液の量も減ります。
- 5) アレルギーで鼻詰まりの症状がある方は、**治療を受けて**鼻呼吸に改善しましょう。

7) **よく噛んで食べる**ことで脳が刺激され、だ液の分泌が促されます。噛みごたえのある食べ物をよく噛んで食べるようにしましょう。

また、**ガムを噛む**のも効果的です。ただし、キシリトールガムやシュガーレスガムを選ぶようにしてくださいね。

8) 人口だ液やジェルなど、**ドライマウス対策用のジェル**を使うのもひとつの方法です。

9) **だ液腺マッサージ**で、だ液を分泌させる耳下腺、顎下腺、舌下腺を刺激します。

- ① 耳下腺マッサージ
- ② 顎下腺マッサージ
- ③ 舌下腺マッサージ



人さし指から小指までの4本をほおと耳たぶの間にあて、奥から前へ円を描くように回す



耳の下からアゴの先まで、アゴの内側を指先をつかって、何か所か押すように刺激する。



両手の親指を揃え、アゴの真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押し上げる。

### ～ピカピカの歯を作るレシピ～

#### ミルクお好み焼き

～カルシウムをたっぷりとりよう！～



<材料 (2人分)>

- |            |              |
|------------|--------------|
| ・たまねぎ 100g | ・干桜エビ 10g    |
| ・ご飯 200g   | ・サラダ油 大さじ1   |
| ・卵 (M) 1個  | ・青のり 少々      |
| ・小麦粉 大さじ4  | ・お好みソース 大さじ2 |
| ・牛乳 50CC   | ・マヨネーズ 大さじ1  |

#### ★栄養コメント★ カルシウムを食事からとりよう！

**歯を作る大切な栄養素**のカルシウムがたくさんとれるレシピです。丈夫でピカピカの歯を作るためには、カルシウムを食事でもとりましょう。カルシウムは**身体の中に一番の多く含まれるミネラル**で、体重の2%前後あります。例えば50kgの体重の成人であれば1kgあり、骨・歯・血液の中に存在しています。

しかしながら、カルシウム自体は**人の身体の中への吸収率が低い**栄養素です。そこで、身体への吸収率が高い食品を活用することがより効果的になります。**牛乳はカルシウムの吸収率が高く**、また乳糖がカルシウムの吸収を高めてくれます。また、**干桜エビもカルシウムをたくさん含み**、10gあれば、**成人が1日にとりたいカルシウムの量に匹敵**します。食べても風味がよく、だしもよく出るので、少量使っても栄養価を高めて美味しくもなります。

このお好み焼きには上記の2点を組み合わせて、しかも冷蔵庫に大抵はあるたまねぎとご飯も組み合わせています。

**よく噛んで食べることで、脳の刺激や顎の発達にもつながります。**

**お子さんのおやつにもおすすめ。**米と組み合わせることで腹持ちもよく、3食以外でカロリー補給には最適と言えます。

<作り方> (レシピ参照: Jミルクさん)

- 1) 玉ねぎを2cm長さの薄切りに切る。
- 2) ボウルに卵を溶き、牛乳を加えて混ぜる。
- 3) 小麦粉を加え、玉ねぎ・ご飯・干桜エビも加えてよく混ぜ合わせる。
- 4) フライパンにサラダ油を熱し、3)の分量を丸く流し入れ形を整え、中火で3~4分焼く。
- 5) 裏返して2~3分焼いて出来上がり。皿に乗せ、ソース・マヨネーズ・青のりをふる。  
(残りの分量も3)以降を同様に)

『 私の名前の由来 』

『八卦見（はっけみ）』

兄弟3人とも、父が  
**八卦見（はっけみ）**で見てもらい  
決めたそうです。

そのおかげで名前の画数は24画  
と良い数字のようです。

**結婚し『山下』になっても23画**  
とこれも良い数字なのだとか😊

**良い数字**と言われると  
なんだか安心できますね（笑）



山下 由紀子

『音の響き』

**音の響き**だそうです。  
一生涯書く名前なので、  
「カタカナで**早く書けて**  
良いでしょ！」とも  
言っていました…

**自分の子どもが女の子だとしたら、**  
カタカナの名前を考えていたかも  
知れませんね💡



加藤 ルミ

『恥をかいた思い出が…』

小学生の時に、名前の由来を調べる  
宿題が出まして…

名付けてくれた祖母に聞いたら  
「**愛知県生まれだからだよ**」と。  
祖母の冗談だったらしいのですが、

**それを信じて授業で発表して**  
恥ずかしかった思い出があります。  
母に本当の由来を聞いたところ、  
「**誰からも愛されるように♥**」  
という願いが込められている  
と知り、安心しました（笑）



後藤 愛

『和と香に込められた…』

和は**平和、和やか、**  
**協調性がある**などの  
意味があり、  
『和香』がいると  
「**周りが和やかな香りに包まれ**  
**幸せな気持ちになる**」

という意味合いで  
付けたそうです。



岩崎 和香

『響きの良さ』

**響きの良さ**だそうです。  
生れてきた私が女の子ではなく、  
**男の子だったとしても**  
**この名前を付けていたと**  
言っていました😊



神谷 みろ

西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷32

TEL 0563-35-0003

横須賀歯科診療所

西尾市 横須賀歯科

検索