

歯っぴーワクワクレター



発行/ 医療法人 西村歯科
TEL 072-239-1518

〒599-8241 堺市中区福田868-1
ホームページ 中区 西村歯科 で検索

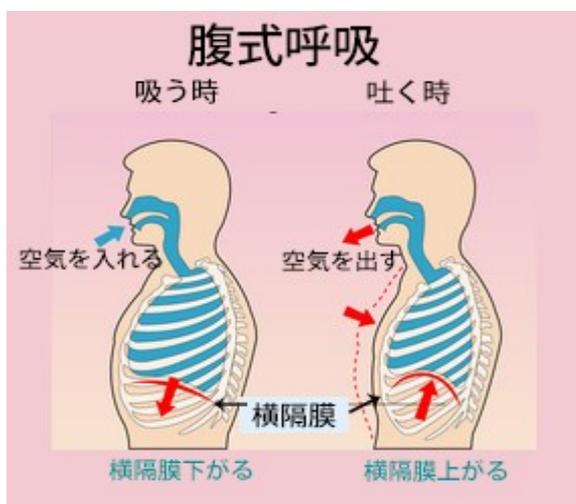
高血圧・ストレスに効く!! おすすめリラックス呼吸法

今回は身体に良い効果を与えてくれる、腹式呼吸を紹介します。

血圧を下げる・体の冷えを改善する・ストレスを緩和させる・安眠できるなど、さまざまな効果が期待できます。

やり方は簡単、鼻から息をゆっくりと吸いこみ、その際お腹を意識して膨らませます。次に、息を吐くときは口から吐きます。このとき、吸うのにかけた時間の倍の時間をかけて、ゆっくりと息を吐きましょう。また、下腹部を引っ込めるように意識します。

効果は、NHK のためしてガッテンでも検証されていました。是非一度おためしください。



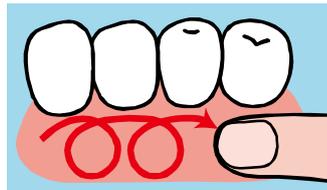
吸う時間 1 対 2 吐く時間

美容と健康に役立つ

お口周りのツボ&マッサージ

ピンク色でイキイキ! 歯ぐきの血行を良くするマッサージ

歯ぐきをマッサージすると、血行が良くなり歯周病に対する抵抗力がアップするといわれています。さらには、唾液の分泌や顔の血行が促進されるなどの効果も期待できます。そこで今回は、毎日の習慣にしたい歯ぐきのマッサージをご紹介します。



やり方

- ① 歯をみがいて手を洗ったら、人差し指を上上の歯ぐきに当てます。前歯から奥歯に向かってクルクルと円を描きながら、やさしくマッサージをします。左右どちらも3~5回ずつ行ってください。
- ② 下の歯ぐきも①と同様にマッサージをします。
- ③ 最後は、表側だけでなく裏側も同様にマッサージしてみましょう。1日1回、入浴中に行うのがおすすめです。

歯のはなし

自己流になっていませんか？ デンタルフロスと歯間ブラシの効果的な使い方

歯と歯の間の汚れを落とす、デンタルフロスや歯間ブラシ。歯ブラシだけではお口の中の歯垢は約6割しか落とせないため、このような歯間部の清掃補助アイテムはむし歯や歯周病の予防には欠かせません。しかし、中には「正しい使い方がよくわからない」という方もいらっしゃるのではないでしょうか？ そこで今回は、**デンタルフロスと歯間ブラシの効果的な使い方**についてご紹介します。

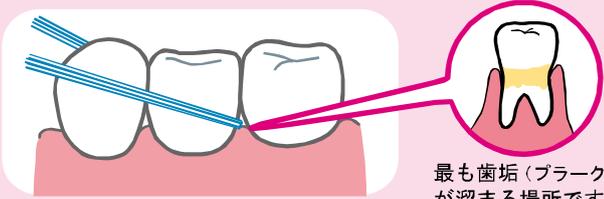


デンタルフロスの使い方のコツ

デンタルフロスには、好きな長さに切って使用する**ロールタイプ**と、柄に糸があらかじめ張ってある**ホルダータイプ**があります。好みで選んで構いませんが、**初心者の方はホルダータイプがおすすめです**。

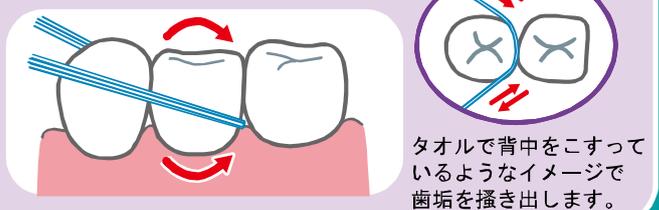
歯ぐきの根元からスタート

フロスを歯間に入れたら、ノコギリを引くように動かして**歯と歯ぐきの境目までフロスを押し下げて**ください。歯の根元は特に歯垢が溜まりやすいため、ここからスタートするのがコツです。



歯をこすって歯垢を落とす

スタート位置にフロスを置いたら、フロスは**歯の表面をこすり上げるように動かす**ことがポイントです。前の歯をこすったら、後ろの歯も同様にフロスを当てて汚れを落とします。

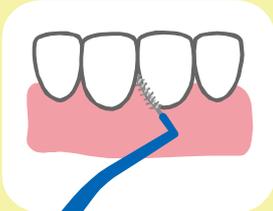


歯間ブラシの使い方のコツ

歯間ブラシはさまざまな太さがあり、歯の隙間に合わせた**サイズ選びが重要**です。合わないサイズを使用すると歯ぐきを傷付ける恐れもあるため、サイズ選びで迷った場合はぜひご相談ください。

歯ぐきに対して斜めに入れる

歯間ブラシは歯ぐきを傷めないように、**先端を斜めにして歯と歯の間に入れましょう**。次に、歯と歯ぐきの境目に沿ってブラシを前後に2～3回動かして歯垢を除去します。フロスと同様に、**歯の表面に添わせるように動かしましょう**。



外と内の2方向から掃除する

歯間ブラシを歯の外側から入れて掃除をしたら、次は舌のある内側からも入れて掃除をすると歯垢除去率がアップします。



清掃補助アイテムのポイント

基本的に**歯と歯の間が狭い部分はデンタルフロス**、**歯と歯の間が広い部分は歯間ブラシ**で掃除をしましょう。歯間部の清掃補助アイテムの使用は**1日に1回**で十分ですが、特に**就寝前に使用するのが有効**です。就寝中は唾液の分泌が少なくなり、むし歯や歯周病の原因菌が繁殖しやすい時間帯ですので、寝る前にしっかりと歯垢を落としてあげましょう。



毎日イキイキ!

急増中!

“コンタクトレンズ”によるアレルギー

健康情報

今や4人に1人がコンタクトレンズを使用していると言われていますが、皆さんは正しく使用できていますか? 「何だか目がゴロゴロする」「充血しがち」など、近年コンタクトレンズによってアレルギー症状が引き起こされるケースが目立ってきています。そこで今回は、“コンタクトレンズ”によるアレルギーについてお話しします。

アレルギーが“発症”する理由とは?



コンタクトレンズによるアレルギーは、「**コンタクトレンズ関連乳頭性結膜炎**」と呼ばれるものです。コンタクトレンズなどの異物に体が反応したり、レンズとの摩擦やレンズに付着した汚れが刺激となり、アレルギー症状が現れます。具体的な症状としては、目がゴロゴロする異物感、まぶたの裏の炎症、目の充血などがありますが、典型的なアレルギー症状のひとつである「かゆみ」が現れない場合があり、コンタクトレンズアレルギーだと気付かないケースも少なくありません。また、コンタクトレンズのケア用品の防腐剤などによって引き起こされる場合もあります。

アレルギーが“増加”した訳とは?

コンタクトレンズのアレルギーが増加した背景には、若い世代にファッションのひとつとして**カラーコンタクトレンズ**が普及したことが挙げられます。インターネットなどで手軽に購入して、**医師の診察・処方を受けないまま使用を続けたため、トラブルに至ってしまうケース**も増えているようです。

症状が悪化すると**角膜**が傷ついたり、視力が低下するだけでなく、一生コンタクトレンズを装着できなくなることもありますので注意が必要です。



アレルギーを“予防”する方法とは?

コンタクトレンズのアレルギーを予防するには、下のような点に気を付けてください。

- 眼科医の処方を受けてから購入する
- 各レンズの使用期限を守る
- 洗浄などのケアは正しく行う
- 定期的に眼科を受診する
- 市販の目薬の乱用は避ける
- 連続装用(睡眠時も継続して装着できるタイプ)よりも、**終日装用(就寝前にはずすタイプ)**を選ぶ
- 目の調子が悪い時は**メガネ**を使用する



本来ならば医師の処方によって購入できるコンタクトレンズですが、現状ではインターネットや量販店で安く手軽に購入できるようになっています。**スマートフォンやパソコンの普及によって目は酷使され、ご自身が思っている以上に目への負担が大きき時代**です。目の健康は人生をも左右するものですから、コンタクトレンズは正しく使用しましょう。



歯とお口にまつわる歴史

デンタルヒストリア

Dental Historia

「むし歯の原因は“虫”だと思われていた!？」

その昔、**むし歯は虫のしわざ**と考えられていました。実際に虫を見た人がいないにも関わらず、長い間、歯の中に虫がいると信じられていたようです。ちなみに、**1924年にむし歯の原因菌のひとつであるミュータンス菌が発見され治療法も確立されていきましたが**、それまでは次のような治療が行われていました。治療の基本は**抜歯**でしたが、**痛み**に効果がある食べ物を食べたり、痛みを取り除く**お祓い**をしたり、**木製のドリル**で歯を削ったり…。今では考えられないことですが、当時の人はなんとかしてむし歯を退治しようとしていたのですね。



つい使って
いませんか？

間違いがちな 日本語の言い回し



意味を勘違いしていたり、間違った意味で覚えていたり…、
意外と難しい日本語。そこでこのコーナーでは、日常の会話の中でつい
使ってしまう、間違いがちな日本語の言い回しをご紹介します。



「合いの手を打つ」と「合いの手を入れる」

例 × 「先生の言葉に、
合いの手を打った。」

文 ○ 「先生の言葉に、
合いの手を入れた。」

解説 「合いの手」とは、相手の動作や言葉の合間などに入れる動作や言葉のこと。上手に入るとその場が盛り上がりますよね。元々は歌や踊りの調子に合わせて入れる手拍子などのことを指しますが、**合いの手は打つのではなく入れるもの**です。「**相槌を打つ**」と混同して「合いの手を打つ」と言いがちですのでご注意ください。

「熱にうなされる」と「熱にうかされる」

例 × 「風邪をひいて寝込み、
熱にうなされる。」

文 ○ 「風邪をひいて寝込み、
熱にうかされる。」

解説 風邪をひいて高熱がでた時、「う～ん、う～ん」とうわごとを言って寝込んでしまうことがあります。そんな時のことを、つい「熱にうなされる」と言っているいませんか？ 正しくは、「**熱にうかされる**」です。漢字では「浮かされる」と書きますので、高熱で体がフワフワと浮遊しているようなイメージでしょうか。うなされるを使うのは、悪夢を見て苦しんでいる時の表現と覚えておきましょう。

かんぶつ 乾物で ヘルシー レシピ



今回の乾物 きくらげ

きくらげとごぼうのサラダ

材料(2人分)

- ごぼう …………… 50g
- きくらげ(乾燥) …………… 5g
- ツナ(缶詰) …………… 1缶(70g)
- マヨネーズ …………… 10g
- 塩・こしょう …………… 各少々

作り方

- ① ごぼうはマッチ棒くらいの太さに切る。きくらげは水で戻し、細切りにする。
- ② 鍋に水と ① を入れてゆでる。
- ③ ボウルに ②、缶詰の余分な水分や油分を除いたツナを入れて混ぜ、マヨネーズ・塩・こしょうで味を調べて器に盛る。

栄養価(1人分)

- エネルギー…150kcal
- 塩分……………0.9g
- 食物繊維……………2.9g

Own Point

食材を切るのが少々手間ですが、切ってしまうとあとは簡単！ **食物繊維**が豊富でしっかりと噛めるため、食べごたえもあります。多めに作っておくと、毎日の食事で重宝しますよ。

