



歯っぴ〜ワクワクレター



発行/ 医療法人 西村歯科 〒599-8241 堺市中区福田868-1
TEL 072-239-1518 ホームページ 中区 西村歯科 で検索

電子書籍を出版しました

「食いしばりをなくせば頭痛、肩こり、顎関節症は良くなる」

姿勢の悪化が食いしばりにつながっていくというお話です。
頭痛、肩こり、顎関節症は姿勢と非常に関係が深いことが解っています。
当院では昼用、夜用の2つ装置で姿勢を改善、良くなりにくい人には枕の高さ、ストレッチの指導をし、姿勢を正して症状を改善していきます。本書ではイラストも使って詳しく説明しています。
また、中には姿勢を改善しようとしてもなかなか改善が難しい方がいらっしゃいます。多くの患者さんと向き合ううちに、患者さんの姿勢タイプごとの難易度も分かるようになりました。70ページほどの小冊子です。

目次

- 第1章 誰に診てもらえばいいの？
- 第2章 なぜ、食いしばるの？
- 第3章 私が実践している「食いしばり」治療
- 第4章 健康の秘訣は正しい姿勢を保つこと

小冊子を当医院でご用意しております。必要な方はお申し出ください。

本著は電子書籍です。スマホやパソコンの検索サイトから

・Kindle(キンドル) 西村育郎 で検索してください。



Kindle 版電子書籍

定価 200円

☆試し読みもあります

歯にまつわる 日本語アレコレ



このコーナーでは、“歯”にまつわる慣用語や熟語、
ことわざなどの意味や由来などを紹介します。

「歯に衣着せぬ」

「歯に衣着せぬ」は、「率直に物を言う」「思ったままをハッキリと口にする」という意味です。歯に衣なんて着せられないよね？と思うと思いますが、これは歯や口元を隠すことのとえになります。

歯や口元に衣を着せて隠しているようなモゴモゴとはっきり発言できないことの反意語として、衣を着せないことが率直な物言いをするという意味になりました。ただし、ズバズバと毒舌や失礼な発言をすることとは違います。「歯に衣着せぬ」はあくまでも良い意味のほめ言葉であり、その言葉の内容に正当性があったり、みんなが思っていて口に出せなかったことを意思を持って発言することになります。ちなみに、歯に衣着せぬの反対の意味を持つ慣用語には「奥歯に物が挟まる」などがあります。





毎日イキイキ! 健康情報

目に「タピオカサイン」ありませんか? “油分不足”が原因のドライアイ

スマホの使い過ぎや長時間のパソコン作業などが原因で起こる目の不快症状の一つに**ドライアイ**があります。涙の分泌量の減少が主な原因とこれまでは言われてきましたが、昨今では涙に含まれる油分の不足も指摘されています。そこで今回は、“油分不足”が原因のドライアイについてご紹介します。

ドライアイとは?

ドライアイは、目の表面に涙が十分に行き届かなくなる目の病気です。涙には目を保護する役割がありますが、涙が少なくなると目の乾燥が進み、不快な症状や目の疲れだけでなく、角膜が傷つくといった目の健康にも悪影響が及びます。

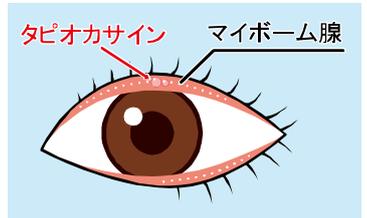


原因

原因は「涙の分泌量の減少」のほか、「涙の質の低下」もあります。これは涙が十分に分泌されているものの、涙の質が良くないために目が乾燥してしまうケースです。

では、涙の質の良し悪しとは何でしょう? それは“油分”です。涙の成分は主に水分ですが1%程度の油分も含まれていて、油分が目の表面をおおうことで水分の蒸発を防いでいます。しかし、油分が不足すると水分が蒸発しやすくなってしまい、目が乾燥してしまうという訳です。

ちなみに、油分はまぶたにあるマイボーム腺から分泌されますが、腺の出口が油で詰まると油分がきちんと分泌されず涙の質が低下してしまいます。もし、皆さんのまぶたの淵にポツンとしたニキビのようなもの、通称“タピオカサイン”があったら、それは詰まりのサインかもしれません。



セルフケア

マイボーム腺の詰まりを解消するには、ホットタオルで目を温めるのが効果的です。

- ① 水で湿らせたフェイスタオルを電子レンジ(500W)で1分ほど温めます。
- ② ①をビニール袋の中に入れ、さらに乾いたタオルでビニール袋ごと包みます。
- ③ ②を目元にのせて5分ほど温めましょう。※やけどには十分お気をつけください。



歯とお口に
まつわる歴史

デンタル ヒストリア

「日本人初の歯科医師・

お ば た え い の す け ふ く ざ わ ゆ き ち
小幡英之助は福沢諭吉と同郷!

明治8年(1875年)に**歯科医師免許第一号**を取得し、**日本人初の歯科医師**となったのが**小幡英之助**です。英之助の出身地である**大分県中津市**は、かの**福沢諭吉**が育った地でもあり、実はこの**2人は同郷出身**です。慶応4年(1865年)に諭吉が中津へ帰省した時に会い、影響を受けた英之助は上京を考えます。そして、叔父の小幡篤次郎(『学問のすゝめ』の共著者)を頼り**慶應義塾**に入塾し、横浜にて**アメリカ人の歯科医師から西洋歯科学**を習得します。免許取得後は**東京の京橋**で開業して、後進の育成にも励まれたそうです。



コロナ禍で急増!

おとろ 体の衰えも加速させる「オーラルフレイル」

歯の はなし

長引くコロナ禍で外出控えが続き、運動不足を感じている方は少なくないでしょう。そんな中、**高齢者層で増えているのがオーラルフレイル**です。食事のときにむせやすくなった、滑舌が悪くなった、食べこぼしが増えた…。最近、こんなことが増えていたら、オーラルフレイルのサインかもしれません。そこで今回は、**体の衰えも加速させてしまう「オーラルフレイル」**についてご紹介します。

オーラルフレイルとは？

「フレイル」とは、加齢とともに心や体の機能が低下している状態のことです。健康な状態と、人の手助けが必要な**要支援・要介護**の間にあり、多くの方は健康な状態からフレイルを経て、介護状態へと至ります。また、「オーラル」は英語で「口の」という意味になります。つまり「オーラルフレイル」とは、**お口の中、舌、のど、あごの機能や筋力が低下しはじめた状態**のことを指します。



オーラルフレイルのサイン

オーラルフレイルのサインには次のようなものがあります。

- 滑舌が悪くなった。
- 食事中にむせることが増えた。
- 噛めない食べ物が増えた。
- 食べこぼしが増えた。
- 口の中がよく乾くようになった。
- 食欲が低下している。



オーラルフレイルが増えた理由

近年、オーラルフレイルの急増が指摘されています。その背景には、コロナ禍による**運動不足や対面交流が減ったことで、体力や気力が低下**してきていることが考えられます。それに伴って**食欲も低下**し、つい食べやすいものや柔らかいものを選ぶなど、**食事の内容にも偏り**が見られるようです。また、**マスクを着用**している間、**口元の筋肉がゆるんで口をポカンと開けてしまう方**も注意しましょう。実はオーラルフレイルは高齢者だけでなく、**今や40歳代半ばからはじまる**と言われていています。**64歳以下でも5割以上の方がオーラルフレイル予備軍である**という調査結果もあります。

オーラルフレイルを予防・対策する“健口”体操

オーラルフレイルの予防・対策には次のような“健口”体操が有効です。

1 グー

目とちびるをギュッと閉じ、口角をグーっと上げます。

2 パー

目と口を大きく開き、目は天井を見ます。

3 ぐるぐる

口を閉じたまま、舌でちびるの内側を右回り、左回りでなぞります。

4 ゴックン

口の中にたまったツバをゴックンと飲み込みます。

5 ベー

舌先に力を入れて前に10秒間突き出してください。

①～⑤を1日3回行ってみましょう。

オーラルフレイルの人は**フレイルになる割合が2.4倍増加する**といわれています。体の健康にも直結する、お口の健康づくりを大切に!



やっぱりすごい!
**日本の
三大〇〇**
今月のテーマ
紅葉の名所

秋の行楽のひとつといえば**紅葉**。季節が移ろい、山が色づくニュースを耳にするようになりました。散策やドライブ、列車に揺られながらなど、紅葉は楽しみ方もさまざまです。そこで今回は、「日本の三大紅葉の名所」をご紹介します!



その1
栃木県
日光

山肌をぬうように走る、日本の道100選にもなっている「いろは坂」。紅葉の季節になると、標高差によって色づきは異なり、自然の描く絵画が目の前に広がります。また、階段状の岩肌を勢いよく流れ落ちる名瀑・**竜頭ノ滝**は、日光でもトップクラスの人気スポットです。

例年の見頃：10月中旬～11月上旬

その2
京都府
嵐山

渡月橋が紅葉で華やぐシーズンは、橋をそぞろ歩きしながら、赤や黄色に彩られた嵐山を眺めることができます。また、「**嵯峨野トロッコ列車**」の車窓から保津峡の渓谷美を楽しむことも一興です。見どころになると列車のスピードを落としてくれるため、ゆったりと鑑賞ができます。

例年の見頃：11月中旬～12月中旬

その3
大分県
耶馬溪

大分県の中津市を中心としたエリアに広がる奇岩・**耶馬溪**。特に人気の「**一目八景**」は、**8つの奇岩**が一望でき、カラフルに色づいた紅葉とのコントラストに目を奪われます。



例年の見頃：10月下旬～11月下旬

※「三大〇〇」には諸説ありますが、当コーナーでは主なものをご紹介します。



かん ぼつ
乾物

ヘルシーレシピ

今回の乾物：**とろろ昆布**

牛肉ととろろ昆布の炒め物



栄養価 (1人分)

■エネルギー /188kcal ■塩分 /0.7g ■鉄 /1.2mg

材料 (2人分)

牛こま切れ肉……………150g
とろろ昆布……………15g
ごま油……………大さじ1/2
濃口しょうゆ……………小さじ1

作り方

- 1 牛こま切れ肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンに薄くごま油をひいて中火にかけ、1を炒める。
- 3 肉に火が通ったら、とろろ昆布と濃口しょうゆを加えて汁気がなくなるまで炒める。器に盛り、とろろ昆布(分量外)を少しのせる。

ワンポイント

とろろ昆布の旨みを調味料として利用することで、塩分が少なくてもおいしく仕上がります。また、牛肉の赤身には鉄などのミネラルも含まれていますので、なるべく**脂肪の少ない赤身肉**を選びましょう。