



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



マイナンバーカードが利用可能です。

健康保険証は2024年に廃止になることが決まり
代わりにマイナンバーカードを持つことが実質義務
化されることになりました。

せっかくなら2万円分のポイントがもらえる今のう
ちに申し込みましょう。

医療機関・薬局などで、マイナンバーカードが健康
保険証として利用できるようになりました。

当医院で実施開始

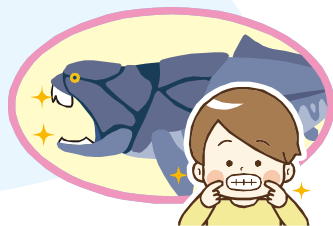
歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア

人間の歯の起源は約4億年前の古代魚！？



スウェーデンのウプサラ大学とイギリスのロンドン自然史博物館らの研究によると、**人間の歯の起源は約4億年前の古代魚**になるそうです。この調査で使われたのは、**100年ほど前**にヨーロッパの国**チェコ**で発見された「**板皮類**」という**太古の魚類の化石**です。化石は岩の中に埋まった状態でしたが、今回の調査では**高性能X線装置**を使うことで、歯の層や細胞、成長パターンまで判明したそうです。他にも、**新しい歯が古い歯の内側から生える特徴を持っている**こともわかりました。ウプサラ大学の研究者によると、「**あご骨を持つ生物はすべてこの古代魚の子孫で、人間の歯もそこから進化したのだろう**」とコメントしたそうです。





歯の はなし

なんとなく使うよりも効果アップ！

マウスウォッシュの上手な使い方

マウスウォッシュとは、少量の液体をお口に含み、すすぐことでお口の中をスッキリさせる**液体オーラルケア用品**です。コロナ禍においては、マスク着用時の口臭が気になることから使用を始めた方も多いようです。そこで今回は、**マウスウォッシュの上手な使い方**についてお話しします。



マウスウォッシュの種類

マウスウォッシュは大きく分けると、①**洗口液**と②**液体歯みがき**の2種類があります。パッと見ただけでは洗口液と液体歯みがきの見分けがつきにくいので、**ボトルの表記を必ずチェック**しましょう。

① 洗口液

洗口液は、**歯みがきをした後の仕上げ**として使用します。

また、外出先で歯みがきができず口臭が気になる時などは、**単体で使用することも可能**です。手軽にお口の中をさっぱりさせたい時などに便利です。



② 液体歯みがき

液体歯みがきとは、**歯みがき粉が液状になったもの**で、お口に含んですすいだ後、**歯ブラシで歯をみがく必要**があります。液体のため有効成分が隅々まで届きやすいという特徴があり、泡立ちがなく歯みがき後のうがいも不要なため、**水が不足する災害時**にも有効です。



選び方のポイント

マウスウォッシュの選び方のポイントは、①**成分**と②**刺激**の主にこの2つです。

① 成分

洗口液に含まれる有効成分はさまざまです。各洗口液のパッケージを見て、**むし歯予防**、**歯周病ケア**、**口臭対策**や**ホワイトニング効果**など、ご自身の**目的に合った成分**が含まれているものを選びましょう。

② 刺激

洗口液には**刺激の強いアルコール入り**と**刺激の穏やかなノンアルコールタイプ**があります。お口の中をスッキリさっぱりさせる**強い清涼感が好み**の方はアルコール入りを。一方、**ビリビリした刺激が苦手**な方やお口の中が**乾燥しやすい**方は、**ノンアルコールタイプ**がよいでしょう。また、**災害用品**として備蓄しておく場合は、**家族に幼児や高齢者がいるようでしたらノンアルコールタイプを備蓄するのがおすすめ**です。

効果的なタイミングや使い方

マウスウォッシュを使用する時の効果的なタイミングや使い方のポイントをおさえましょう。

歯みがきをした後に

歯みがき・フロス・歯間ブラシなどでしっかりと**お口の中の細菌を減らした後**、洗口液で仕上げをするのが効果的です。また、1日の中で最も細菌が増えるのが寝ている間なので、**就寝前の歯みがき後**は特におすすめです。

外出先で食後に

外出先で歯みがきができない時は、**食後**に洗口液でお口の中をリフレッシュしましょう。ただし、洗口液は歯みがきの代わりにはなりませんので、あくまでも応急処置です。自宅に帰ったら、しっかりと歯をみがいてください。

ブクブクはしっかり

マウスウォッシュを使う時、なんとなく舌の上でブクブクしていませんか？ それでは、せつがくの有効成分が隅々まで行き届きません。液体という利点を生かして、上下左右の歯と歯の間にも洗口液が流れるように**しっかりとブクブク**しましょう。

使用後のうがいは不要

水でお口をすすいでしまうと有効成分が流れてしまうため、基本的に**使用後のうがいは不要**です。また、効果を長続きさせるために、**使用後すぐに飲食をしない**のもポイントです。



ただし、マウスウォッシュを使いすぎると、口内の粘膜を傷つけたり、必要な常在菌まで殺してしまうおそれがありますので、1日に何度も使用することは避け、毎食後や就寝前などに使いましょう。



歯にまつわる 日本語アレコレ

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

角ある獣に上歯なし

「角ある獣に上歯なし」ということわざをご存知ですか？ “上歯”とは“牙”^{きば}のことで、「一人でいくつも優れたものを兼ね備えるのは難しい」という例えです。似た言い回しには「角あるものは牙なく、牙あるものは角なし」や「天は二物を与えず」があります。角を持つ動物には、ウシ・シカ・サイなどがありますが、どれも草食動物で牙は持ち合わせていません。一方、トラ・クマ・ライオンなどの肉食動物は、牙はあっても角がありません。武器は1つで十分ということでしょうか？ ちなみに、キリンの頭の上にあるコブのようなものは“オシコーン”と呼ばれる角です。一見2本だけのようですが、実はおでこや後頭部にもあり計5本もあるんですよ！



毎日イキイキ！



健康情報



認知症との違いは？

対策はある？

年をとるにつれて増える「物忘れ」

テレビを観ていて「あの俳優の名前が思い出せない…」という経験はないでしょうか？ このような物忘れが年齢を重ねるにつれて増えてきたと感じている方も少なくないでしょう。「もしかして認知症…？」と不安になることもあるかもしれません。そこで今回は、物忘れと認知症との違い、物忘れの対策などについてお話しします。

物忘れと認知症の違いは？

物忘れの原因は主に2つあり、1つ目が加齢、2つ目が認知症です。その2つの違いは、“忘れてしまったという認識”があるかどうかです。例えば、「昨晚の夕食の献立が思い出せない」「約束をすっかり忘れた」といった場合は、忘れてしまったことは認識できているため、これは加齢が原因による物忘れです。一方、「昨晚の夕食を食べたこと自体を忘れている」「約束したことを覚えていない」といった、行動や体験そのものを忘れ、自分が忘れていないという認識すらない場合は、認知症による物忘れの可能性が高いでしょう。

物忘れの対策は？

加齢による物忘れの対策法には、次のようなものがあります。

対策① 睡眠は十分に

睡眠時間が短い高齢者は脳の老化が早いという研究結果があります。記憶力の低下＝脳の老化ですから、毎日十分な睡眠をとるようにしましょう。



対策② こまめに運動

メタボリックシンドローム、通称「メタボ」は、認知機能を低下させるリスクを高めるそうです。また、軽い運動を10分間行うだけでも記憶力は向上するという研究結果もありますので、メタボ予防や記憶力アップのためにもこまめに体を動かしましょう。



対策③ 食事を整える

脳に良いとされる成分には、青魚やウナギ、サケなどに含まれるEPA、DHA、さらに、ナッツ類や緑黄色野菜に多く含まれるビタミンE、鶏むね肉などの肉類に多いイミダゾールジペプチドなどがあります。バランスの良い食生活を心がけながら、意識して取り入れてみましょう。



栄養価 (1個分)

エネルギー…… 227kcal
塩分…… 1.1g
たんぱく質…… 5.9g

材料

(2人分)

白玉粉…… 80g
絹ごし豆腐…… 100g
a { みりん…… 大さじ2
味噌…… 大さじ1

甘さ控えめ

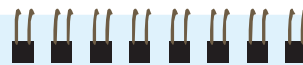
ヘルシー

おやつレシピ

味噌団子

作り方

- 1 ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れてよく混ぜ、16等分して丸める。
- 2 鍋に湯を沸かし、1をゆで、浮いてきたら水にとり、粗熱がとれたら4個ずつ串にさす。
- 3 小鍋にaを入れて混ぜ、火にかけてアルコールを飛ばし、皿に盛った2にかける。



One Point

砂糖は使わず、**甘味料としてみりんを使用**しています。味噌の塩味が控えめな甘さを引き立てます。水ではなく豆腐を混ぜることで栄養価もアップしますよ。



やっぱりすごいぞ!

日本の三大〇〇

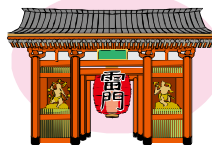
今日のテーマ

観音

年末年始は、お寺や神社などを参拝する機会が増えますよね。日本全国で観世音菩薩、通称「**観音様**」を祀る神社仏閣は数多くありますが、今回はその中でも3つの大きなお寺「**日本3大観音**」をご紹介します。

その1 浅草寺 東京都

正式名称は、**金龍山浅草寺**。1400年近い歴史のある観音霊場で「**浅草観音**」とも呼ばれます。**東京都内最古のお寺**とされ、全国有数の観光スポットとして外国人観光客からも人気が高く、**参拝客数は常に全国トップ10入り**。皆さんも1度は参拝されたことがあるのではないのでしょうか？

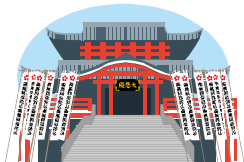


その2

大須観音
愛知県

正式名称は、**北野山真福寺寶生院**。もとは現在の岐阜県羽島市にあったお寺でしたが、**織田信長に保護**され、**徳川家康の命によって現在の名古屋に移転**。

また、「**北野天満宮**」の流れを引くことから、天神様のご利益も授かれると、合格祈願に訪れる受験生も多いそうです。



その3

津観音
三重県

正式名称は、**恵日山観音寺大宝院**で、市民からは「**津の観音さん**」とも呼ばれ親しまれています。伊勢の阿漕ヶ浦の**漁網にかかった聖観音立像**を祀り、開山したのがはじまりとされ、約1300年の歴史を誇ります。**約600点の歴史ある寺宝**と**県内唯一の木造五重塔**があり、文化的価値も高いお寺です。



※「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。