

歯っぴ~ワクワクレター



発行/ 医療法人 西村歯科 TEL 072-239-1518

かかかかかか

〒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

お口の細菌と新型コロナ



お口の中に悪い細菌が多い方は、虫歯・歯周病以外にも色々な病気にかかる危険性が高いことをご存じですか? 例えば、動脈硬化、心筋梗塞、敗血症、糖尿病、皮膚炎などが言われています。

歯周病菌が原因で炎症物質が体内をめぐり、インスリンの効果を低くし、糖尿病を患いやすくなります。糖尿病になると体の抵抗力が弱くなります。肺炎になりやすくなる所以です。

現在感染拡大が続いている新型コロナですが、持 病を持つ方は重病化するリスクが高いことが分か っています。持病とは、糖尿病・高血圧・呼吸 器疾患、抗がん剤治療中の患者さん等が挙げられ ています。 歯周病のある方は、持病を持ちやすくなり、新型 コロナに感染した際には重病化するリスクが健常 者にくらべて高くなるといえますね。

西村歯科では、顕微鏡を使ってお口の細菌を見ることができます。お口の中に歯周病菌など悪い菌が沢山いると分かれば、菌に合った抗生剤を処方することができます。備えあれば憂いなし、歯周病治療はお口の健康だけでなく、身体全体の健康を守る第一歩といえるのです。興味のある方は西村歯科までご連絡ください。













TIVE YEAR

材料 (2人分)

カットわかめ………5g きゅうり……1本 塩……… 小さじ1/2 味噌・砂糖・みりん 各大さじ1





今回②乾物

カットわかめ



味噌わかめ

作り方

- 1 カットわかめは水で戻し、水気を切っておく。 きゅうりは小口切りにし、塩をまぶしてしん なりしたら軽く洗って絞っておく。
- 2 鍋にカットわかめ・味噌・砂糖・みりんを入れて混ぜ、弱火~中火にかけて汁気がなくなったら火を止める。
- 3 器に 1 のきゅうりと 2 を盛る。

OnePoint

カットわか めは使い勝手 のよい乾物の 代表格です。

さっと水戻しして使える ので、常備しておくと便利 です。 味噌汁の具だけで なく、ほかの料理にも使っ てみましょう。







"ガサガサかかと"にご用心! それって「かかと水虫」かも?

かかとが乾燥してガサガサしたり、角質が固くなったり…。 そんな 時、乾燥肌だと思ってクリームを塗っても治らない場合や、夏でも症状が続い たりする場合、それは「かかと水虫」かもしれません。 「かかと水虫」はかゆみが少な く乾燥やアカギレと見分けがつきにくいため、いつの間にか進行していることも少な くないのです。そこで今回は、「かかと水虫」についてご紹介します。

「かかと水虫」とは?

「かかと水虫」はかかとにできる水虫で、正式には「角質増殖型水虫」「角質型水虫」などと呼ばれます。 かかとがガ サガサしたり、皮がめくれたり、一見するとただの乾燥肌のようにも見えるため、なかなか素人目では判断すること が難しい水虫です。 また、水虫の主な症状であるかゆみが少ないため、自分では水虫だと気づかないケースが多い ようです。 しかし、**放置してしまうと広範囲に水虫菌が進行して症状が悪化**するだけでなく、知らないうちに水虫 菌をばらまいてしまい、**家族や周りの人に感染させてしまう**こともあるため注意が必要です。

17	11	7 4	T W	77	次の項目に該当する方は「かかと水虫」の可能性があります。
					, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

- かかとの角質が厚く硬くなりなかなか治らない。
- ◯ かかとの角質がボロボロとめくれる。
- かかとの角質が白く粉をふいたようになる。
- かかとの角質がアカギしのようにヒビ割れる。
- □ 足の指に水虫がある。
- □ 過去に水虫になった経験がある。
- 家族に水虫になっている人がいる。

0

治療法は?

水虫は残念ながら自然に治ることはありませんので 上記のセルフチェックで「かかと水虫」の可能性がある 場合は早めに皮膚科を受診しましょう。 治療では主に 塗り薬を使用して、角質の奥に広がった**水虫菌を死滅**さ せます。 また、塗り薬が効きにくい場合などは飲み薬 も処方されることがあります。 根治させるにはしばら **く継続して治療**を行う必要があり、再発を防止するうえ でも**自己判断で治療を止めない**ことが大切です。

予防法は?

水虫を予防するには、次のようなことに注意しま しょう!

- ◆入浴時に足を丁寧に洗い、しっかり乾燥させる。
- ◆同じ靴は2日続けてはかない。
- ◆自宅では素足で過ごして、足を乾燥させる。
- ◆吸湿性の高い綿や麻の素材の靴下をはく。

日本人の4~5人に1人は水虫に感染していると言われています。「自分は大丈夫!」 過信せず、しつかり対策しましょう!



デンタルヒストリア 「明治末期、子どもの96%がむし歯に!」

令和元年度に行われた文部科学省の学校保健統計調査によると、8歳児のむし歯の割合は51%でし た。 子どもにむし歯が多いのは事実ですが、実際はむし歯がある子どもの割合は年々減少してきてい ます。 かつて明治末期には、なんと96%の子どもにむし歯がありました。 明治時代は近代化に伴 い、食事も軟らかくて甘いものが好まれるようになった頃です。 つまり、食生活の変化が、子どものむ し歯が増える原因のひとつだったのです。 今は**予防歯科が浸透**して、赤ちゃんの頃からお口のケアを はじめる時代です。 親子で子どものお口の健康を守りましょう!

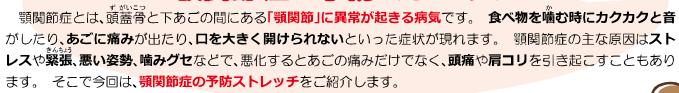


歯のはなし

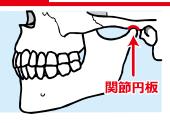
再発防止にも!

がく かん せつ しょう

領関節症の予防ストレッチ



ストレッチ方法



顎関節症で特に多いのが、顎関節の骨の間にある軟骨組織「関節円板」のズレです。 次のような関節の位置を整えるストレッチを行うことで関節円板のズレを解消したり、あごや顔周りの筋肉をほぐすことで顎関節症を予防します。

下あご回しのストレッチ

《やリ方》



口を軽く開いて、**下あご** を左上に動かします。



スライドさせるように**下あ ごを右上**に動かします。



次に口を開きながら**下 あごを右下**に下げます。



スライドさせるように**下 あごを左下**に下げます。

上手にあごを回すことはできましたか? 特に痛みなどの症状がないようでしたら、**反対回り**も同様に行ってみましょう。

舌回しのストレッチ



《やリ方》

- **2** 舌を前歯の歯ぐきをなぞるように一周させてください。
- **3** 右回りを10回、左回りを10回、ゆっくりと 行ってみましょう。

顎関節症は噛み合わせにも大きく影響するため、早めの治療が大切です。お悩みの場合はお気軽にご相談 ください。





美容と健康に役立っ

あごのお肉をスッキリさせるリンパマッサ

年を重ねると気になってくるのがあごの下のたるみ。 特に横顔のあごのう インがもたついていると老けた印象になってしまいます。 そこで今回は**、あご** のお肉をスッキリさせるリンパマッサージをご紹介します。



やり方

- 🚹 顔にたっぷりとマッサージクリームを塗ります。 左手の手のひらの中心 をあごの先に当て、そのまま左類を手のひら全体で包み込むようにピッタ **リと密着**させます。
- 別親指はあごの下から耳介後リンパ節に向かって、残りの指は耳下腺リンパ 節に向かって押し上げてください。 最後は、首を通って鎖骨の下にある 静脈角まで手を滑らせます。 これを左右3回ずつ行います。



間違いがちな日本語の言い回

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。

しっしょう れいしょう 「失笑」と「冷笑」



「まとはずれな意見を 聞いて失笑した。

「まとはずれな意見を 聞いて冷笑した。」

相手を見下して笑ったり、笑えない位あきれたり、こういった場面に「失笑」を使う人は多いのでは 解 説 ないでしょうか? しかし、本来の意味は**思わず笑いだしてしまうこと、おかしさのあまり吹き出し** てし<mark>まうこと</mark>であり、相手を軽んじるようなネガティブなものではありません。 もし、**相手をさげす** んで冷ややかに笑うような意味を持たせる時には「冷笑」が適切です。

きんせん |**琴線にふれる]と「逆鱗にふれる」**|



「彼女の琴線にふれ、 平謝りをした。

「彼女の逆鱗にふれ、 平謝りをした。」

「琴線にふれる」は、感動や共鳴を与えるという意味です。 琴線とは琴の糸のことで、その美しい音 解 説 色が心に響く様子から、物事に感動して共鳴する心のたとえを指します。 たとえば、「小説の一節が 感動的で心の琴線にふれる」というように使われます。 しかし、平成19年度の「国語に関する世論調 査」では、約3割の人が本来の意味とは異なる「怒りを買ってしまう」と解釈していました。 怒りを買うという 言い回しをするのであれば、**「逆鱗にふれる**」を使いましょう。