

ほほえみ



☎0824-62-1182
<http://www.kamidani-shika.com>
 紙谷 歯科 医院
 発行人・紙谷 寛

子どもたちを待ち構える六つの「こ食」PartⅡ

先号では食育で問題としている「個食」「孤食」「固食」「小食」「濃食」「粉食」という六つの「こ食」について紹介しました。

今号ではその続編として、次に挙げる六つの「こ食」を考えてみましょう。

どれも最近の食習慣に即した表現だと思いますが、いかがでしょうか。

庫食

冷凍食品を電子レンジで「チン」して食べる。単品になりがちで、塩分や脂肪、カロリーが過剰になることも。

戸食

いわゆる戸外での買い食いや外食のこと。濃い味付けや添加物などが気になります。

コ食

家族でテレビを「コ」の字に囲みながら食べる。一家団樂だんらくというイメージとは少し異なります。

古食

賞味期限ぎりぎりの食品ばかり安く買って食べる



こと。保存方法によっては安全性が危惧されます。

呼食

出前サービス。便利な反面、調理前の食材の姿が分からないだけに不安も。

糊食

ゼリー状の食べ物。簡単に摂れる食事として、学生や忙しいビジネスマンに人気があります。厚労省が提唱する一口30回噛もうという「噛ミング30(サンマル)運動も“どこ吹く風”といったところでしょうか。

一見、何が良くないのか判断に迷う日常の食習慣が並んでいるような感じを受けます。「な～んだ。うちの普段の食事じゃないか」と思った方も多いのではないのでしょうか。すでにこういった光景が定着してきているのが実感できるかと思います。

夫婦共働き世帯の増加や核家族化などに伴う食習慣の変遷に、私たちはどのように対応していくべきなのか真剣に考える時期に来ているのではないのでしょうか。

診療日記



マウスピースの役目

「朝起きた時に顎あごがだるく感じる。噛むと少し痛みがある」。40代の男性がそう言って来院しました。

先生が診察してみると、特にレントゲン写真では異常は見受けられないとのこと。お口の中を診てみると奥歯が平らに磨り減っていました。

詳しく話を伺ったところ、顎のだるさは寝ている時の歯ぎしり、食いしばりが原因と分かりました。

噛み合わせをチェックすると、強い力が加わっている部分がありました。歯を保護し、全体のバランスを整えるためにマウスピース(ナイトガード)を作製し、睡眠時に使ってもらうように説明しました。

後日、「顎のだるさも痛みもなくなった」と、うれしい報告。マウスピースを毎晩、装着してくれているようです。

歯ぎしりが気になる方は、一度ご相談くださいね。

ここが知りたい

デンタルフロスの効果

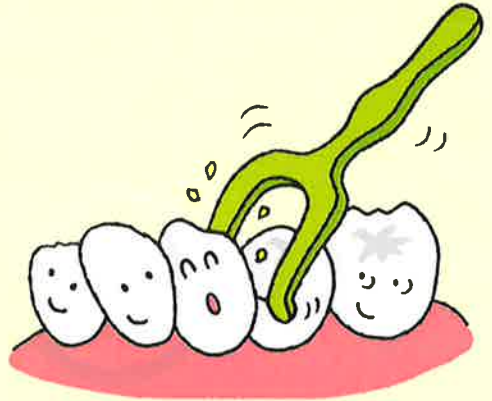
先日、患者さんから「フロスは物がはさまった時だけではなく、毎日使わなければなりませんか？」と質問を受けました。

あまり知られていないと思いますが、実は、歯みがきで歯ブラシだけを使用した場合はプラーク（歯垢）を50%程度しか除去できません。フロスを併用することにより、やっと90%のプラークを除去することができます。

プラークは細菌の塊です。付着したままにすると、むし歯や歯周病を進行させてしまいます。歯と歯の間はプラークが付きやすく、むし歯が多発する部分。毎日フロスを通し

て、しっかり掃除してくださいね。

フロスには糸のみのものや、ホルダータイプなど、さまざまな種類があります。ご自身に合った使いやすいものを見つけて使用し、むし歯や歯周病を予防してください。



Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: 「歯と口の健康週間」って何ですか？

A: お口の健康を増進することを目的に、毎年6月4日から10日までを「歯と口の健康週間」と位置付けられています。厚生労働省や日本歯科医師会などが中心になって啓発活動に取り組んでいます。6月4日は「むし歯」の語呂合わせです。

歴史は古く、1928年に「むし歯予防デー」を制定したことが始まりです。一時期、太平洋戦争で途切れますが、49年に「口腔衛生週間」として再開。その後、数回の名称変更を経て、2013年の「歯科口腔保健の推進に関する法律」の施行に伴って現在の形になりました。

厚労省や市町村、歯科医療関係者らの長年にわたる啓発活動で、お口の健康への意識も高まりつつあります。

ひとログルメ

筍とニラの炒め煮

1人分
116kcal

ニラはカロチン、ビタミンC、Eが多くがん予防。

■ 材料(4人分)

茹で筍200g、ニラ2束
豚肉100g、油大さじ1/2

④(豆板醤小さじ1/2、しょうゆ大さじ1と1/2
砂糖小さじ1/2、酒大さじ1、とりがらスープ200ml
トマトケチャップ大さじ1)ごま油少々、レタス適量

■ 作り方

- ①筍は5cm長さ、5mm厚さのくし型に切る。豚肉は5mm幅に切る。
- ②ニラは3~4cmに切る。
- ③中華鍋に油を入れ、豚肉、筍を炒め④を入れて弱火で煮る。
- ④ニラとごま油を入れて汁気がほぼなくなるまで煮込む。
- ⑤皿にレタスを敷き④を盛りつける。

(管理栄養士 西部典子)



こどもの歯のコーナー



酸蝕症 (酸蝕歯) にご注意!

酸蝕症という言葉聞いたことはありますか。

酸蝕症とは、むし歯菌がなくても酸によって歯が溶かされてしまうもので、溶かされた歯のことを酸蝕歯といいます。

酸蝕歯の特徴はエナメル質を弱くして、すり減ったり、薄くなったり、黄ばんだりして穴があいたりすることです。大人・子どもを問わず、誰もがかかる可能性があるので注意しましょう。

酸蝕歯の原因 (特に子どもの場合) は酢や清涼飲料水 (炭酸飲料やスポーツドリンク)、柑橘類 (オレンジ類のすっぱいもの) など酸性

飲食物をだらだら飲んだり、食べたりすると、歯が酸に蝕まれ、溶かされてしまいます。

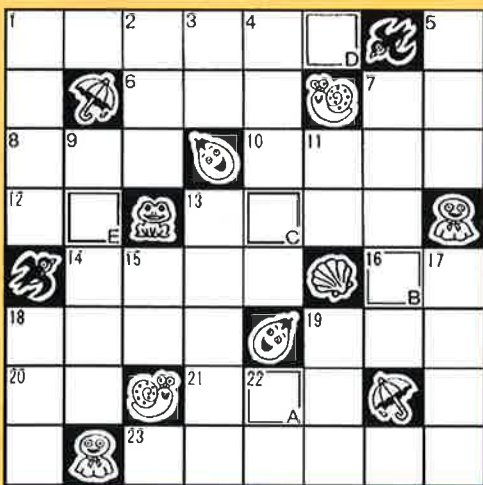
予防策として、このようなものを摂取した後はお茶を飲んだり、うがいをするようにしましょう。また、歯磨きをする時には、フッ化物配合の歯磨き剤や洗口剤を使用するとエナメル質の再石灰化を助けるため、効果的です。

これからの季節、清涼飲料水を過剰摂取しないよう気をつけましょう。



クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、A~Eの順に並べてできる言葉は、なに？



答え → A B C D E

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者40人の方に抽選で「図書カード」を呈呈します。
- 応募締め切りは2016年6月30日(消印有効)です。
- 3-4月号の答えは「シュンパン」。
- 当選は、和泉市 宮本千尋様 他39人様でした。

ヨコのカギ

- ①6月19日の「桜桃忌」は誰の忌日?
- ②フランスの古い2拍子の舞曲
- ③紅色の宝石
- ④ぼた餅が落ちてくることもある
- ⑤ハワイの花輪
- ⑥売上高に応じて賃金を支給する……制度
- ⑦口を開けてパクリ
- ⑧非常に真面目
- ⑨上下ひとそろいの衣服
- ⑩……堀。魚……
- ⑪鼻が長い動物
- ⑫アルファベットで24番目の文字
- ⑬不快ではありません
- ⑭梅雨の季節の必需品

タテのカギ

- ①奈良や鎌倉などにある大きな仏像
- ②富山県の昔の国名
- ③体に着るもの
- ④俺。自分。私
- ⑤……に短したすきに長し
- ⑥……やつわものどもが夢の跡
- ⑦自動車やオートバイのレース用コース
- ⑧胃の左後ろにある内臓
- ⑨縫い合わせた糸の目
- ⑩名探偵は得意です
- ⑪舞台の前に垂れている
- ⑫ネギをしょって来る?



メールでも応募が可能になりました。

iinsinbun@doc-net.or.jp

メールには、①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず添えてください。

ご存じですか？

交通事故の歯科治療

利害がからみ、トラブルになることも

交通事故などで負傷した場合の歯科治療は、原則として加害者が医療費を支払うことになり、健康保険は使いません。

自動車には自動車損害賠償責任保険への加入が義務付けられています。運転する人が任意の保険に加入している場合も多く、通常、医療費は保険金で支払われます。

問題は、保険会社がかかった医療費すべてを支払うとは限らないことです。

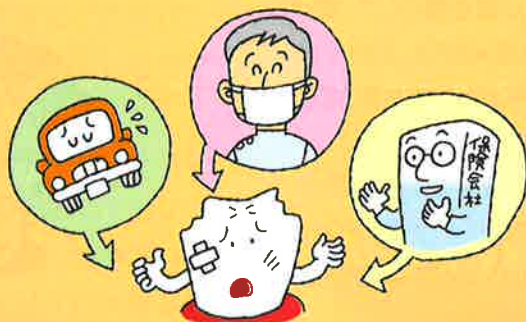
審美性を求めて保険外の治療を望む患者さんも少なくありません。私たちが患者さんの希望に沿った治療をしたいと思っても、保険会

社は内規で上限を設けたり、査定(値切り)をしようとしています。また、過失の状況によっては、医療費の全額が賠償されない場合もあります。

そこで、事故後の応急処置(自費)が済んだらすみやかに被害者、加害者、歯科医師が事前に話し合い、さらに保険会社を交えてそれぞれの立場をはっきりさせ、責任範囲などを具体的に取り決めて

安心して治療が進められるようにすることが大切です。

なお、事情によっては必要な届出をして健康保険を使う場合もあります。



技工士だより

歯科用金属には、金、銀、銅、白金、パラジウム、コバルト、ニッケル、チタン、亜鉛、鉄等を混ぜ合わせた合金が使用されます。そして微量のマンガン、タンブステン、モリブデン等を加えて合金の性質を改善します。

ほとんどが貴金属、レアメタルと言われるもので産出量が少なく高価です。

歯科では優れた性質と、加工が容易なことから古くから金が使用されてきましたが、近年では少なくなっています。

歯科で使われる金属

日本は、これらの金属類で自給できるものはなく、すべて輸入に依存しています。そのため、都市鉱山という言葉があります。廃棄物となった自動車はじめ家電製品からの回収が重要と言われます。宝飾品も含めて、すでに使用された金が国内に6800トンもあるとの試算もあります。

代用金属の研究も進められ、歯科では歯科用プラスチックにセラミックを混ぜたハイブリッドレジン等の新材料に目が向けられています。

でんためにまる by めぐみ

