

よしなか歯ッピー通信

発行/よしなか歯科クリニック 住所/〒564-0036 吹田市寿町 2-5-7

ホームページ/<http://www.yoshinaka-dc.com/> 電話/7894-6480



ご挨拶

受付の森川です
毎日暑いですね・・・ 梅雨はあっと言う間にあけたような気がします～



皆さんは梅雨の時どうしていましたか？ 雨が降り続くとどうしても少し憂鬱な気分になってしまうことがありますよね

そんなとき私は気分を高めるために香りを楽しむようにしています。

アロマをつけてみたり、柔軟剤を変えてみたり、紅茶を淹れて楽しんだり、入浴剤をいれて半身浴をしたり・・・ そうすると良い香りでストレスが発散されます！

特に最近のお気に入りなのはお香です。

お香にはリラックス効果だけでなく、火を使って焚くので部屋を浄化する効果もあるといわれているそうです！ たくさん種類があり、私もまだまだお試し中ですが最近はお花の香りやヒノキの焚くことにおおいです。 お花の香りは優雅な香りで、気分を落ち着かせる効果や安眠効果があり、ヒノキは檜風呂に入っている時のような木の香りがひろがり、抗菌、消臭効果やリラックス効果があります

このように香りや効果も様々で、自分に合ったものを選ぶのも楽しく、これからの夏本番でぐったりするような気分を吹き飛ばすのにとてもおすすめです。皆様もぜひお香を試してみてくださいね！

間違えやすい！ 漢字表記のおぼえかた

押さえる と 抑える

「おさえる」という言葉には「押さえる」と「抑える」の二種類の漢字があります。「押さえる」の方は、「動かさないようにすること」という意味があります。一方の「抑える」は、「上昇するもの、高ぶるものを上からおさえる」という意味があるため、「物価上昇を抑える」「高ぶる感情を抑える」「要求を抑える」といったときに用いられる漢字になります。



押さえる (例) 口元を押さえる。

抑える (例) 怒りを抑える。

あなたはわかりますか？ 歯の雑学クイズ

歯にはさまざまな用途や形があります。例えば、前歯は食べ物を噛みちぎるために最適な形になっており、奥歯はものをすりつぶすのに適切な形になっています。

では、歯の中で一番寿命が短いのは、次のうちどれでしょうか？



①上の前歯



②下の前歯



③奥歯



★ヒント★ 食事をしているときの口の中を想像すると、どの歯が一番働いているのかが分かるかも・・・？
答えは裏ページをご覧ください。

歯にいいレシピ

サーモンとマグロの
サラダどんぶり

材料 (2人分)

- ・サーモン・マグロ……………各100g
- ・アボカド……………80g
- ・たまねぎ・サニーレタス……………各30g
- ・レモン汁……………少々
- ・コーン(缶詰)……………30g
- ・ごはん……………300g

(ドレッシングの材料)

- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・穀物酢……………大さじ1
- ・ケチャップ……………小さじ1
- ・粉チーズ……………小さじ1
- ・砂糖……………小さじ1/2
- ・塩……………小さじ1/6
- ・おろしにんにく……………少々

作り方

- ①:サーモン・マグロ・アボカドは一口大に切る。アボカドの表面にはレモン汁をふり、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。たまねぎは薄くスライスして10分ほど水にさらし、水気を取る。
- ②:ボウルにドレッシングの材料をすべて入れ、均一に混ぜ合わせる。
- ③:ごはん②の半量と、水気を切ったコーンを加えてさっくりと全体を混ぜ合わせる。
- ④:器に③を盛り付けて①のをせ、具全体に残りのドレッシングをかける。



ワンポイント!

アボカドは、歯や骨の健康を保つリンやマグネシウムを多く含んでいます。また、サーモンやマグロにはビタミンD、サニーレタスにはビタミンKというカルシウムの吸収を助ける栄養素が豊富に含まれています。

栄養価 (1人分)

- ①エネルギー……………589kcal
- ②カルシウム……………842mg

歯をみがく順番、
意識したことありますか?

皆さんは歯をみがく時、みがく順番を意識していますか? みがく回数・力加減・歯ブラシの角度などは意識していても、みがく順番を決めているといった方は案外少ないかもしれませんね。しっかり順番を決めてみがくと、みがき残しが格段に減ります。そこで今回は、歯みがきの順番や特に注意してみがきたい歯についてお話します。

むし歯に
なりやすい歯って?

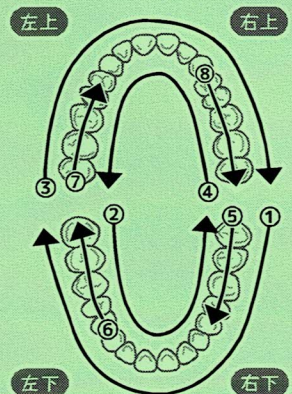
むし歯になりやすいのは、深い溝に歯垢が残りやすい奥歯です。また、親知らずと呼ばれる一番奥にある歯も、むし歯や歯周病のリスクが高くなります。また、「歯と歯の間」「上下の噛み合わせの溝」「上顎の一番奥の歯の外側」といった部分は特にむし歯になりやすいため、意識してみがくようにしましょう。その他にも、乳歯から生え変わったばかりの永久歯も要注意です。

おすすめの“歯をみがく順番”

本人は気付いていなくても、歯のみがき方にはそれぞれ癖があります。癖によるみがきムラをなくすためにも、歯をみがく順番をしっかり決めておくのがよいでしょう。おすすめのみがく順番は下記の通りです。

- ① 右下奥歯の外側→前歯の前面→左下奥歯の外側
- ② 左下奥歯の内側→前歯の裏面→右下奥歯の内側
- ③ 左上奥歯の外側→前歯の前面→右上奥歯の外側
- ④ 右上奥歯の内側→前歯の裏面→左上奥歯の内側
- ⑤ 右下奥歯の噛み合わせ面 ⑥ 左下奥歯の噛み合わせ面
- ⑦ 左上奥歯の噛み合わせ面 ⑧ 右上奥歯の噛み合わせ面

ご不安な
場合は
ご相談
ください



★ クイズの答え ★

③ 奥歯

一番寿命が短い歯は男女ともに「奥歯」で、詳しく言うと「第二大臼歯」という奥から二番目の歯です。ちなみに、最も寿命の長い歯は男女ともに「犬歯」です。