

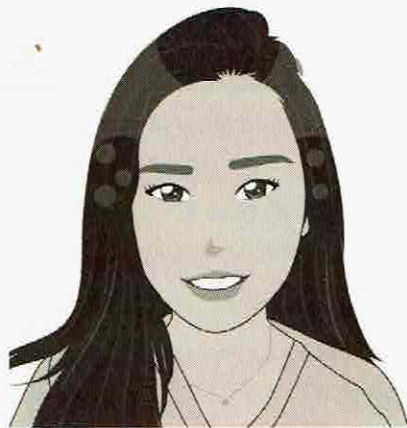
よしなか歯ッピー通信

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



しらいし あかね

これから皆と頑張ります！

はじめまして、昨年11月からよしなか歯科クリニックの一員となりました白石と申します。

笑顔で親切な対応を心掛けて頑張りますのでよろしくお願い致します。さて、今年のゴールデンウィークは新天皇即位に伴い10連休とも言われていますね。

長いお休みの方、お仕事の方、皆様ゴールデンウィークはどのようにお過ごしですか？

新年号が『令和』と決まり、新しい時代が始まりますね！

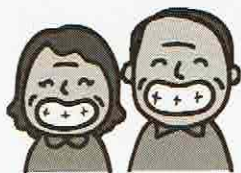
令和には『人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ』という意味が込められているそうです。

平成が終わることに少し寂しさも感じます('・ω・')

平成は自然災害の多い時代でもありましたね。

新しい時代は、平和な良い時代になりますように(^^)

歯の寿命が長いのは男女どちらでしょう？



日本人の平均寿命は80歳前後で、女性の方が男性よりも約7歳ほど長くなっています。

一方、歯の寿命は50~70年と言われており、実は女性よりも男性の方が約4年ほど長いというデータがあります。理由として挙げられるのが女性ホルモンの影響です。女性ホルモンには歯周病の病原菌を増殖させたり、炎症を悪化させてしまう働きがあるためです。とはいえ男性も歯周病にならないというわけではありませんので、しっかりケアをしていきましょう。

現役力士の出身が多い都道府県ランキング



各都道府県出身の現役力士の人数(人口10万人あたり)

第1位	鹿児島県	(1.89人)
第2位	高知県	(1.66人)
第3位	青森県	(1.32人)
第4位	島根県	(1.16人)
第5位	長崎県	(1.10人)



角界では5月場所が始まるシーズンですね。今回は「各都道府県出身の現役力士の人数(人口10万人あたり)」をご紹介します。もっとも力士の多い鹿児島県は、人口10万人あたり1.89人でした。全国平均が0.49人ですから、いかに出身力士が多いかが分かりますね。5月場所は力士の出身地にも注目されてみてはいかがでしょうか？

触ると痛い… 食事のたびにしみる…
口内炎を早く治す方法

口内炎ができてしまうと、飲食のたびに
しみて厄介ですよ。そこで今回は、
できるだけ早く口内炎を治す方法を紹
介します。

口内炎の
種類は
さまざま

アフタ性
口内炎

口内炎の中でもっとも一般的なタイプです。はっきりとした原因は不明
ですが、免疫力の低下、睡眠不足、栄養不足などが
考えられます。中央が浅くくぼんで周囲が赤くなります。

カタル性
口内炎

誤って噛んでしまった、やけどをしたなどの刺激が原因
でできます。口の中が赤くはれたり、白くにじったりしま
す。口臭の原因になることもあります。

ウイルス性
口内炎

ヘルペスウイルス、カンジダ菌などのウイルスが原因でできます。口の中
にたくさん水ぶくれができ、発熱や強い痛みが伴うことがあります。



このほかにも、喫煙が原因でできるニコチン性口内炎や、食べ物などのアレルギーが原因でおきるアレルギー性口内炎などがあります。

口内炎を
早く治したい
ときは

できるだけ早く治したいのであれば、良質な睡眠と栄養バランスを心がけましょう。
また、辛いものや酸っぱいものなどの刺激的な食べ物、アルコール、たばこはできるだ
け控えましょう。口の中を清潔に保つことが口内炎対策の基本なので、水がしみたり
歯ブラシが触って痛みを感じるかもしれないですが、歯みがきは欠かせないようにしまし
ょう。このとき、やわらかい歯ブラシを使うのがおすすめです。

2週間経っても口内炎が直らないときは、もしかすると別の病気の可能性があります。
ご心配な方はお気軽に当院スタッフまでご相談下さい。



歯にいいレシピ

大豆のトマト煮

材料 (2人分)

- ゆでた大豆 150g
- トマト 1個
- なす 1個
- 黄パプリカ・たまねぎ 各1/2個
- にんにく 1かけ
- トマトジュース 200cc
- サラダ油 大さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ2
- 乾燥パセリ 適量

作り方

- ①: トマトは湯むきして粗く刻む。
- ②: なすは輪切りに、たまねぎと黄パプリカは2〜3cm角に切る。
にんにくはみじん切りにする。
- ③: 鍋にサラダ油をしいて、②を炒める。そのあと、①と大豆と
トマトジュースを加え、ひと煮立ちさせる。
- ④: 濃口しょうゆで味を調えて皿に盛り、パセリを添えて完成。



ワンポイント!



栄養価 (1人分)

- エネルギー 264kcal
- カルシウム 85mg



歯の形成を助けるカルシウムが多く含まれたレシピで
す。また、トマトには抗酸化作用のあるリコピンが多く含
まれており、がんの予防に効果的だと言われています。