

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



こんにちは。 うめはらです

もう12月ですね～。みなさま今年はどうな1年でしたか？

今年も新型コロナウイルスの影響で、なかなか思うように行動できない日々が続きましたが10月よりやっと宣言が解除され、飲食店等も通常営業できるようになり、いつもの生活が少しずつ戻りつつあるを感じられるようになったように思います。

先日2年ぶりに好きなアーティストのコンサートに行ってきました。もちろん感染対策を講じての開催です。

コロナ禍の間、延期や中止を繰り返しづつコンサートに行けなかったため、生歌を聴けた時は嬉しさでいつも以上に感極まりました。オンラインライブも家でくつろぎながら楽しめていいのですが、フェスティバルホールのような音響が良いホールで聴く音楽はやっぱり最高ですね^ ^

来年も色々とできる事が増え、いつもの日常が戻って来るのを願うばかりです。

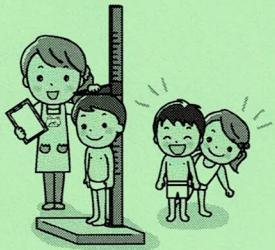
少し早いですが、みなさまよいお年を…(^-^)

間違えやすい！ 漢字表記のおぼえかた

健診 と 検診

今回は「健診」と「検診」の使い分けについて紹介します。「健診」は身長・体重・血圧などを調べ、生活習慣病などを予防することが目的の健康診断のことを指します。

それに対して「検診」は胃・肺・歯などの特定の部位を調べ、いち早くその部位の病気を発見することが目的になっています。



健診

(例) 集団健診、職場の健診など。

検診

(例)がん検診、歯科検診など。

あなたはわかりますか？ 歯の雑学クイズ

みなさんは1回の食事にどれくらい時間のかけていますか？昭和初期頃の食事時間は平均約22分だったそうですが、現代では約11分と言われています。

さて、今から約800年前、源頼朝がいた鎌倉時代の食事は、1回あたりどのくらいかかったでしょうか？

①約2時間



②約1時間



③約30分



★ヒント★ おそらく鎌倉時代は、昭和初期よりも硬く噛みこたえのある食事が多かったはずです。答えは裏ページをご覧下さい。

歯にいいレシピ

ブリのピカタ
カレーマヨソース添え

材料(2人分)

・ブリの切身	3切れ(80g程度)
・塩	小さじ1/4
・ブラックペッパー	少々
・ブロッコリー	90g
・薄力粉	大さじ2
・卵	1個
・加味塩バター	10g
・サラダ油	小さじ2
・酒	大さじ1と1/3
<カレーマヨソース>	
マヨネーズ・フレンチヨーグルト	各大さじ1
カレー粉	少々

栄養価(1人分)

①エネルギー	250.3kcal
②カルシウム	31.5mg

55歳以上は注意!
大人のむし歯

55歳以上の「むし歯」の割合を見てみると、他の年代ではほとんど変化がないものの、55歳以上ではむし歯を持つ人が調査ごとに増えていることが分かっています。

むし歯は年齢を問わず発症するものではありますが、現代では特に55歳以上の方の「大人のむし歯」が増えていることが分かっています。厚生労働省が行っている歯科疾患実態調査で、平成11年・平成17年・平成23年

55歳以上のむし歯が
増えている理由

55歳以上の方がデンタルケアを怠っているわけではないようですが、近年では高齢の方でも残っている歯が多いため、相対的にむし歯も増えているといった傾向にあります。

こういった55歳以上の人たちに多いむし歯を右で紹介します。

銀歯や差し歯などの被せ物の境目にできるむし歯

歯には毎日噛む力が強くかかるため、歯と被せ物の境目にわずかなすき間ができ、そのすき間にむし歯菌が侵入することで内部のむし歯が進行していきます。



露出した歯の根元にできるむし歯

歯根の部分は柔らかいセメント質や象牙質でできているため、加齢などにより歯ぐきが下がって歯根が露出すると、そこにむし歯菌が付着してむし歯ができてしまいます。



唾液の分泌量が減ることでできるむし歯

高齢になると唾液の分泌量が減るため、必然的にむし歯菌が住みやすい環境になってしまいます。



大人のむし歯は、以前治療した歯に再び起ころのが多いので注意が必要です。こういったむし歯に早く気づくためにも歯科検診を定期的に受け、早期発見に努めましょう!

★ クイズの答え ★

③ 30分

鎌倉時代の食事を再現したところ、噛んだ回数は2654回、時間は29分かかったそうです。当時の食事は現代の約4倍も時間がかかっていたようです。