



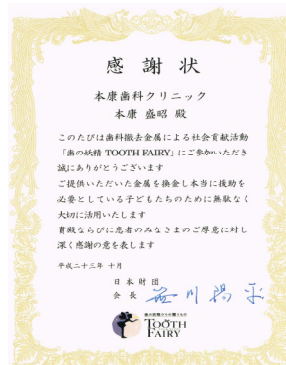
本康歯科ニュース



「世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院をめざして！！

皆さんこんにちは、今年もあとわずかとなりました。いかがお過ごしでしょうか？

今回は、『TOOTH FAIRY』というプロジェクトについてお話したいと思います。使わなくなった入れ歯・金歯などを回収し、金属としてリサイクルし、寄付がおこなわれるプロジェクトの事を言います。その寄付が小児がん・難病支援、ミャンマー学校建設等に使用されます。これは、歯科医院だからできる社会貢献活動だと思います。その社会貢献活動に参加しているのは全国7万医院以上ある歯科医院の内4,000医院以下で、**長浜市内の歯科医院約60医院以上ありますがたったの3医院しか参加していません**。もちろん当院はただ単に歯科治療をしている歯科医院ではございませんので、社会貢献に少しでも役立てばとの思いで微力ながら参加させて頂いています。左下の写真はこの活動にて夢と喜びを得た子供たち、真ん中は当院に送られた感謝状、右下は参加歯科医院の証のステッカーです。ですので、皆様も当歯科医院に通院することで知らず知らずのうちに社会貢献に参加しているのです。**素敵なことではないでしょうか？**また、家に残っている使わなくなった入れ歯や、取れてしまってどうして処分していいのかわからない被せ物や詰め物があれば当院に持ってきてください。当院を通じて TOOTH FAIRY の事務局までお送りさせていただきます。



お役立ち歯科情報

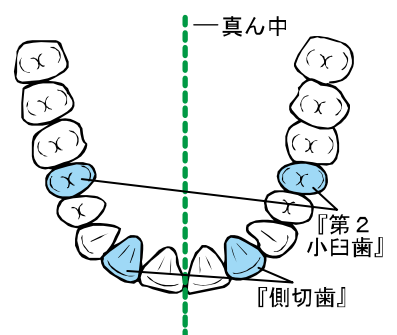
“10人に1人”の子どもの歯に“**先天欠如**”が見つかっています

上下14本ずつ、計28本（親知らずは除く）本来あるべきはずの“永久歯”や“永久歯の芽”が、生え変わりの時期になっても生えなかったり、また、もともと歯の芽が無かったりする子どもが“10人に1人”いることが、日本小児歯科学会の調査で明らかになりました。

この調査は、2007～2008年に歯科医院を受診した12都道府県の7歳以上の子ども1万5,544人を対象に行われ、その中でこのような永久歯の先天欠如が“1,568人(10.1%)”の子どもに見つかりました。見つかった子どもたちを性別で分けると、男子が9.1%、女子は11.0%と、女子の割合が若干高かったようです。

また、欠如している歯の部位を調べたところ、上の歯だけに欠如が見られた子は2.5%、下だけに見られた子は5.7%、上下両方に見られた子は1.9%。その中で、下の真ん中から左右5本目にあたる『**第2小臼歯**』が欠如している子が最も多く、次に下の真ん中から2本目の『**側切歯**』が欠如している子が多かったそうです。このような調査を行ってわかったことは、7歳の段階でレントゲン写真に永久歯の芽が確認されないと、99%の確率で永久歯が欠如することが分かりました。

永久歯が全部生えそろうない先天欠如の子は、噛み合わせの異常など、将来的に様々な悪い影響が出ることもあります。しかし、なぜこのような先天欠如になるのかは今のところ原因不明のため、まだ予防法も見つかっていないのが実情のようです。





健康人で行こう! 冬の“^{てあ}手荒れ”を防ぐちょっとした工夫



寒いこの時期は“手荒れ”が気になる方も多いのではないのでしょうか？
皮膚のかさつき・かゆみ・傷口の痛みで「水仕事がおっくう…」という人もいらっしやるでしょう。

特に冬は空気が乾燥しているため、毎日水仕事をする“主婦”の方や、お仕事柄、水やお湯に触れる時間の長い“美容師・理容師”“看護師”“調理師”さんは、手の甲がヒビ割れたり、指の関節部分がパツクリ割れてしまうことも多いようです。

そこで今回は、この時期“手荒れ”に悩んでいる“主婦”の方へ“手荒れを防ぐちょっとした工夫”をいろいろご紹介させていただきます。



自宅で水仕事をする時、どんなことに注意したらよいのか？

まず、水仕事を多くされる主婦の方が“手荒れ”を防ぐために心がけてほしいのが、“水を使う家事をする時は、まず『綿の手袋』をして、その上に『ゴムやビニール製の手袋』をはめてみましょう”。

「ゴム手袋」の下に「綿手袋」をする理由は、ゴム自体に皮膚がまけたり、汗で蒸れて手荒れが悪化する恐れがあるからです（※ちなみに「綿手袋」の指先をはさみで切ってから使うと、手袋を重ねた場合でも作業がしやすいそうです）。

また、水仕事の後に忘れたくないのが『保湿』です。

保湿には「ハンドクリーム」や「ハンドローション」を使い、常に洗面所や台所の水回りに置いて、水仕事をしたらこまめに手に塗るようにしましょう。塗る回数は少なくとも1日4～5回以上、水仕事の後はもちろんですが、普段から手に塗って潤いを与えておきましょう。

クリームやローションの塗り方のコツは、皮膚のシワに添って伸ばしながら塗っていくこと。こうやって塗ると保湿剤の成分が手に浸透しやすくなります。



そのほかに注意することは？

皮膚科の先生のお話では、最近手荒れが目立つのは“OL”と“子ども”なんだそうです。これは“インフルエンザ予防”のために職場や学校で手洗いが推奨され、「殺菌作用の強い石けん」や「消毒用アルコール」を使い過ぎることが原因のようです。もし、こういった状況にいる方は、毎回「殺菌作用の強い石けん」や「消毒用アルコール」を使ったり、「熱いお湯」で手を洗うのはやめましょう。

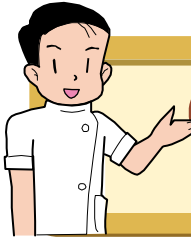


「殺菌作用のある石けん」は外出から戻った時だけ使い、それ以外は「水」で洗うか、「刺激の少ない石けん」にするなどして使い分けるようにしましょう。その点、「固形石けん」は脱脂力が弱く、肌の水分回復も早いので、手がカサカサしたり乾燥しやすい季節にはオススメです。

また、髪を洗う『シャンプー』も手荒れを悪化させることがあります。使うシャンプーの量が多すぎたり、洗髪の時間が長かったりすると手荒れが進みますので、洗髪した後は手や指にシャンプーが残らないようにしっかりすすぎましょう。もし、シャンプーした後、手にかゆみがあった場合は「刺激の少ないタイプのシャンプー」に変えてみましょう。



また、手荒れがひどい時は、お風呂では手のひらを湯船に浸けないようにした方が良いでしょう。



歯の はなし

ごはんをよく噛んで食べる子は、勉強・スポーツに意欲的

J Aグループが取り組む「みんなのよい食プロジェクト」の一環で、小学校1～2年生のお子様をお持ちのお母さん1,000人を対象にアンケートが行われました。その結果、「朝食をよく噛んで食べている子ほど学習やスポーツに意欲的」という結果になりました。

この調査は、子どもの「学習・スポーツに対する意欲の高さ」や「朝食をよく噛んで食べているか」などを1,000人のお母さんに質問して、「低水準」「中水準」「高水準」の3段階に分類してもらった結果です。

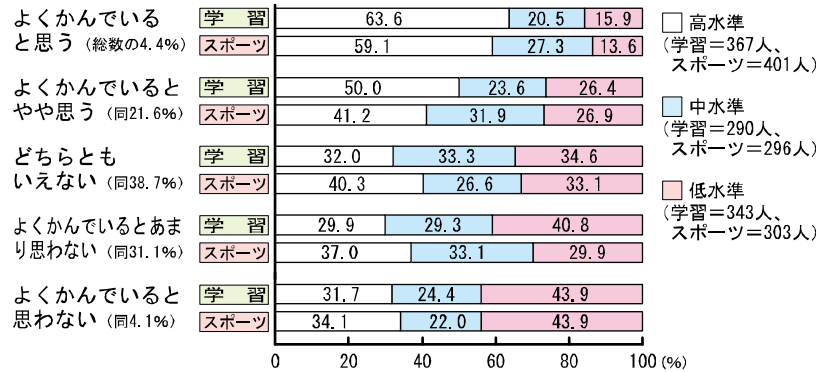
まず、お子さんの「**学習・スポーツに対する意欲**」と「**朝食時の咀嚼**」との関連については、「学習・スポーツに意欲が高い」高水準に分類された子のお母さんは、『よくかんでいると思う』と答えている割合が最も多かったため、朝食をよく噛んで食べている子ほど、学習やスポーツを意欲的に取り組んでいるといった傾向になっています。(表①参照)

また、「**お母さんの教育意識**」と「**噛みごたえのある朝食を用意することへの意識**」との関連については、学力・スポーツ面とも『教育意識が高い』と答えたお母さんの方が、「噛みごたえのある朝食を用意すること」を『意識している』また『やや意識している』と答える傾向にありました。(表②参照)

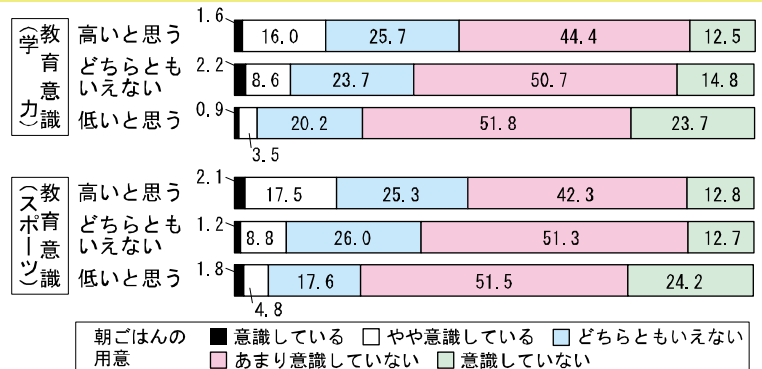
また、「よく噛めることを意識して子どもの朝食を用意しているか」の問いでは、『あまり意識していない』が47.5%で最も多く、次いで『どちらともいえない(24.3%)』、『意識していない(14.6%)』といった回答になっています。(表③参照)

そして最後の「**朝食を用意する上で気をつけていること(複数回答可)**」の問いでは、『簡単に作れること(73.7%)』、『短時間で食べられること(71.0%)』が『栄養のバランス(35.8%)』を上回っていました。朝はあまり時間がありませんから、「朝食は手間をかけずに急いで食べさせる」ことを最優先にしているお母さんが多くなっているかもしれませんね。(表④参照)

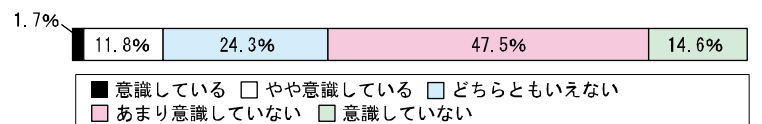
①子どもの朝ごはん時の咀嚼実態と学習意欲・スポーツ意欲



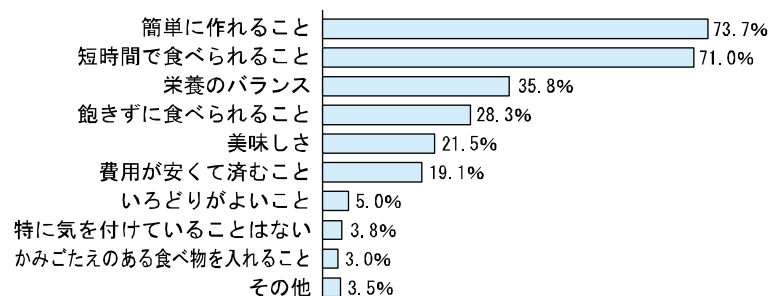
②母親の教育意識と噛みごたえのある朝食を用意することへの意識



③子どもがよく噛むことを意識して朝食を用意しているか



④子どもの朝ごはんを用意する上で気をつけていること



小学生のお子様をお持ちのお母さんは、この結果をご覧になってどのように思われましたか？



か
噛む
かむ
お料理レシピ



このコーナーでは、身近にある食材を考えて選んだり、あるいは調理法をほんの少し変えるだけで噛む回数が自然に増え、無理なくしっかり噛めるお料理レシピをご紹介します！

“よく噛む”ことは歯を丈夫にし、脳の発達をうながし、全身の健康を作ります。よい歯でよく噛み、家族みんなが元気な毎日を過ごしてもらうために、この「**噛むかむお料理レシピ**」をご参考にしていただけたら幸いです。



材料(2人分)

- エリンギ…………… 2本
- 切り干し大根(乾燥)…… 20g
- ① 天ぷら粉…………… 50g
- ② 塩…………… 小さじ1/4
- 揚げ油…………… 適量
- しその葉…………… 1枚

栄養価(1人分)

- エネルギー …… 185kcal
- 食物繊維…………… 4.4g
- 塩分…………… 0.9g

作り方

- ① エリンギは切り干し大根と同じくらいの細さになるよう、繊維に沿って縦に裂く。切り干し大根は水で戻して軽く水気をきる。
- ② ボウルに①と②を入れて混ぜる。
- ③ ②を高温の油で揚げ、しその葉を敷いたお皿に盛りつけて完成です！

噛むかむワンポイント

エリンギは繊維を切らず縦に裂くことで歯ごたえがしっかり残ります。切り干し大根を戻した後、軽く水をしぼる程度にすると、てんぷら粉を絡める際に旨みのある水分になります。

おもしろいと思う“クリスマス”を題材にした映画



2011年も気がつけばあとわずか。街はクリスマスモードに突入しています！そこで今回は『おもしろいと思う“クリスマス”を題材にした映画”ランキング”』をお届けします。それでは、さっそく見ていきましょう！



10位	ラブ・アクチュアリー	ヒュー・グラント主演。クリスマスのロンドンを舞台に男女19人の恋愛模様を描いたラブ・コメディ！(2003年作品)
9位	ホワイト・クリスマス	名曲「ホワイト・クリスマス」をヒットさせた古き良き時代のミュージカル映画♪(1954年作品)
8位	恋人たちの予感	メグ・ライアン主演。初対面でお互い最悪の印象だった二人が11年後に結ばれるラブ・コメディ☆(1989年作品)
7位	ユー・ガット・メール	トム・ハンクス、メグ・ライアン主演。インターネットで知り合った名前も知らない男女が、メールで惹かれ合っていくロマンティック・コメディ！(1998年作品)
6位	めぐり逢えたら	トム・ハンクス、メグ・ライアン主演。婚期ギリギリのOLとシングルファーザーの運命的な恋を描いた恋愛ドラマ♪(1993年作品)
5位	グレムリン	製作総指揮：スティーヴン・スピルバーグ。クリスマスプレゼントのペットが異常繁殖して街中が大混乱に…ちょっと恐いコメディ映画！(1984年作品)
4位	34丁目の奇跡	ニューヨーク・マンハッタン34丁目の百貨店に現れた“自称サンタクロース”の男の騒動を描いたハートフル・ムービー！(1947年作品)
3位	ダイハード、ダイハード2	ブルース・ウィリス主演。クリスマスになると必ず事件に巻き込まれてしまう不幸な刑事の奮闘劇！(1988年、1990年作品)
2位	シザーハンス	ジョニー・デップ主演。孤独な発明家によって生み出された“両手がハサミの人造人間”の切ないSFファンタジー(1990年作品)
1位	ホームアローン、ホームアローン2	マコーレー・カルキン主演。クリスマスの日、家に一人取り残された賢い少年とドジな泥棒たちの抱腹絶倒の闘い！(1990年、1992年作品)

NTTレゾナントの「gooランキング」より参照