

## ひらの歯科通信

Vol.6

〒252-0823 藤沢市菖蒲沢611-1

0466-49-1382

<http://hirano-dc.kamu-come.com>

## 虫歯がないのに歯がしみる「知覚過敏」

寒い季節、水も冷たくなります。歯磨きの後のうがいに歯がしみるため水が使えずぬるま湯を使っている方も多いと思います。虫歯が無いのに冷たい水や歯ブラシで擦るとしみるいわゆる「知覚過敏(ちかくかびん)」。けっこう多くの方が悩まされています。今回と次回にわたって、この厄介な「知覚過敏」の原因と治療法についてお話ししたいと思います。

虫歯が無いのに歯がしみる「知覚過敏」を和らげる歯磨き剤のTVコマーシャルを見た事がある方も多いと思います。ひらの歯科にも一日数人の方が知覚過敏を訴えて来院されます。この病気はいったん症状が出ると完全に治すことが難しく、すっきりしない、患者さんにとっても歯医者にとってもこまった病気なのです。それでは、なぜ虫歯じゃないのに歯がしみるのでしょうか？ その原因はおもに **歯ぎしり** **くいしばり** **強い力によるブラッシング** これらによる歯と歯肉へのダメージから起こります。

強いブラッシングは歯肉の退縮やエナメル質の摩耗を招き、歯ぎしりやくいしばりは、その強い力によって歯と歯肉の境目に余計な負担をかけ、歯の表面に亀裂ができたり、歯肉が下がって歯根(歯の根っこ)を露出させてしまいます。その結果、歯への少しの刺激でも象牙質を伝わって歯の神経(歯髄)を刺激し、しみる症状が出てしまうのです。次回は治療法と予防法についてお話ししたいと思います。

### おもしろ 歯科情報

### カラオケで最も歌われた曲は“GReeeeNの「キセキ」”

通信カラオケ大手の第一興商が、『2008年 年間カラオケリクエストランキング』を発表し、昨年カラオケで最も歌われた曲は“GReeeeN”の“キセキ”という曲でした。

GReeeeNは男性4人組のヴォーカルグループで、07年1stシングル「道」でデビュー。メンバー4人全員が、07年まで東北地方の医療系大学の歯学部に通う大学生(うち、メンバー2人が08年に歯科医師免許を取得)で、大学生(歯科医師)とミュージシャンを両立させるため、テレビやインターネットには一切顔を出さない活動を行っており、それが若者の話題を席卷しています。

また、このグループには象徴的な“ロゴマーク”が

あるのをご存知ですか？

実は、そのロゴマークは“歯”を表現しているそうです。



GReeeeNはいつも“スマイルを届けられる存在でありたい！”といった想いで、このロゴマークを考えついたそうですが(笑顔になると自然と歯が見えるからなのかな?)グループを象徴するロゴマークが「歯」を模しているところも、歯科医師を目指す彼らのユーモラスさを感じてしまいます。

ご興味ある方は、ぜひ！GReeeeNのロゴマークをチェックされてみて下さい。

また、「キセキ」もいい曲です。ぜひ！聴かれてみて下さいね。

# 健康人で 行こう!

「今年も来てしまった花粉の季節…」といった話を聞いただけで、「鼻ガムズムズしてきちゃう…」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？  
そこで今回のこのコーナーでは、これから本格的になってくる花粉が飛散する季節を、少しでも快適に過ごしていただけるための情報をご紹介します！  
毎年“花粉症”に悩まされている方は、ぜひ！お読み下さいね。

## 花粉症対策

## 花粉症対策は“触れない”“付けない”“持ち込まない” 花粉症対策は、とにかくこの3つが大原則のようです。

### 触れない

- 外出時は花粉症対策用マスク、メガネ（もしくはゴーグル）、帽子をする。
- 雨の日の翌日にカラッと晴れて気温の高い日は、花粉が良く飛ぶのでできるだけ外出しない。
- 午後1～3時は花粉が飛ぶピークの間なので、できるだけ外出しない。



### 付けない

- 髪の毛の長い人は髪を束ね、くつつく花粉の量をできるだけ減らす。現在は髪用の花粉防止スプレーも販売されているそうです。
- ナイロン素材などの“ツルツル”した素材の服を着用する。また、静電気防止スプレーや花粉防止スプレーをするとなお効果的でしょう。
- 外に干したお布団は念入りに花粉を払ってから取り込みましょう。お布団用花粉防止スプレーも販売されているそうです。
- 衣服を外に干さない。
- 鼻クリームを使う。（クリームで鼻の中に膜を作り、花粉やホコリなどをキャッチする。いわば見えないマスクとも呼べるでしょう）
- 鼻洗浄器、鼻洗浄スプレーを使う。（鼻を洗浄して花粉を洗い流し症状を緩和させる）
- 花粉防止ウエアやコート、寝具などを使う。
- 洗眼薬、目薬を使う。（頻繁に使う人は防腐剤が入っていないものを選んだほうが良いでしょう）

### 持ち込まない

- 玄関先で衣類についた花粉を払い落とす。
- 室内に入る前に洋服から露出していた部分を濡れタオルで拭く。
- 帰宅したらすぐに洗顔、手洗い、うがい、場合によってはシャワーと洗髪をする。
- 家のお掃除はまめにする。
- 布団乾燥機を使う。
- 洗濯乾燥機を使う。
- 空気清浄機を使う。



## 花粉症対策食品を食べて症状を緩和しよう!

ヨーグルトやチーズに含まれている「乳酸菌」は、腸内の免疫細胞のバランスを整え、花粉症の症状を緩和すると言われています。現在は、花粉症にとっても効果的な乳酸菌が入ったヨーグルトや機能性食品も発売されているそうです。  
また、赤ワインに豊富に含まれている「ポリフェノール」も、花粉症の症状を抑制すると言われています。ポリフェノールといえは抗酸化物質として有名で、細胞や血管の老化を予防すると考えられています。

### 花粉症対策食品のご紹介

- ミント（ミントポリフェノールが含まれています）
- シソの葉（シソに含まれるロズマリン酸はポリフェノールの一種です）
- 甜茶（甜茶ポリフェノールが含まれています）
- べにふうき（べにふうきはお茶の一種で、メチル化カテキンが含まれています。カテキンはポリフェノールの一種です）
- ホップフラボノール（ビールの苦味原料のホップから抽出したポリフェノール）



これら食品の中から自分にあったものを、花粉が本格的に飛び前から気長に摂取すると、症状緩和が期待できるかもしれません。もちろん、バランスの良い食事を心がけることも重要だそうです。

また、お医者さんにかかる場合は早めに耳鼻科を受診して、気長にお薬を飲むことがポイントのようです。





わしよくとぅ きれい  
**和食党は歯ならびが綺麗になる!?**

皆さんのお家では、和食と洋食、どちらのメニューが多いですか？

子育て中の方なら、お子さんの好きなメニューを意識して作ったり、お弁当に入れることも多いのではないのでしょうか？

特に子どもに人気のメニューといえば、カレーライス、ハンバーグ、オムライスなど…  
どうしても洋食系のやわらかいメニューになりがちです。

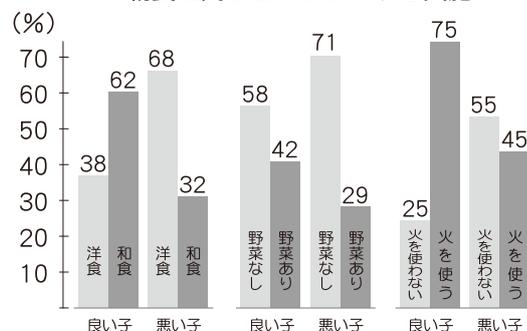


でも、あごがよく発育して歯ならびの良い子ども達は、実は“和食”をよく食べている子ども達が多いことを知っていましたか？

そして、特に注目すべきは“朝食”なのだそうです。

歯学博士で小児歯科関連の本をたくさん書かれている倉治ななえ先生が以前、“あごの発育と朝食メニューの関係性”について調べたところ、あごの発育の良い子ども達の朝食は、ごはん、みそ汁など火を使って調理をする和食が多く、野菜も2種類以上摂っていたそうです。

あごの発達の良い子と悪い子別に朝食に関するアンケートを実施



また逆に、あごの発育が悪いグループは、ロールパンやデザートチーズといった洋食系のメニューが多かったそうです。

**ごはん、みそ汁、野菜も添えた定番メニューがいちばん!**

和食では「みそ汁」などの具に、噛み応えのある根菜類がよく使われます。

また、「おひたし」や「煮びたし」などに使われる青菜類や干物なども、噛む回数が多いといった特徴があります。

また、「にんじん」「ごぼう」などの食物繊維の多い根菜類、「ひじき」や「高野豆腐」などの乾物、「小魚」などは噛む回数の多い食材です。

もちろん、洋食がダメということではありません。

もし、パン食を中心にするなら、噛む回数の多くなる“生野菜のサラダ”などもぜひ添えてみて下さい。



また、「子どもが起きてすぐは食欲がないから和食を作っても食べない…」と嘆くお母さんもいらっしゃると思いますが、こういったお子さんの場合は、早寝早起きをはじめとした生活リズムの見直しも大切でしょう。

綺麗な歯ならびへの第一歩は、実は“子どもの頃の朝食メニュー”からも作られていくのです。

生活にちょっと役立つ

# うんちく話

## まめ 豆まき

“豆まき”は子供の頃から慣れ親しまれているせいか、当たり前のようにやっている方がほとんどでしょう。しかし、よくよく考えてみると「どうして節分に豆まきをするのだろうか？」と不思議に思ったりしませんか？そこで今回のこのコーナーでは、「豆まき」に関するちょっとした疑問を解決してみたいと思います！

### どうして“2月3日”はお豆をまくの？

2月3日の「節分」と言えば“豆まき”ですが、本来「節分」とは、「立春、立夏、立秋、立冬の前日」といった季節の変わり目を言っていました。そして、春を迎える「立春」は新年を迎えるのと等しいぐらい大切な節目だったため、室町時代から節分と言えば“立春の前日”だけを指すようになりました。

また、季節の変わり目は邪気が入りやすいと考えられており、新しい年を迎える前には宮中行事として厄払いが行われ、その中の行事に「豆打ち」というものがあり、その名残りで現代に“豆まき”が残ったようです。

また、そもそもどうして節分に“お豆”をまくのかと言うと、日本では昔から穀物や果実には「邪気を払う霊力」があると考えられていて、“豆をまくことで豆の霊力により邪気を払う”といった意味があるそうです。



やくばら

### なぜ“鬼”をやっつけるのか？

「鬼」は「おに」と読みますが、この言葉は「陰」という言葉に由来しているそうです。

「陰」とは目に見えない“気”のことで、主に邪気のことを指します。また、隠れている怖いものを指す言葉「隠人」が変化した読み方という説もあり、形の見えない災害、病、飢饉など、人間の想像を超えた恐ろしい出来事は全て鬼の仕業と考えられていました。

つまり、「新しい年を迎える節分に鬼に豆をぶつけて邪気を払い、福を呼びこもう！」という理由だったようです。



れいりよく

## 歯とカラダが喜ぶカルシウムたっぷりの健康お料理教室

1日に600mg 必要といわれているカルシウム。食生活が豊かになった現在でも不足している栄養素の一つがカルシウムといわれています。このカルシウムは、私たちの体を支える骨を作る素になっていますが、カルシウムが不足すると、歯や骨がもろくなるだけでなく、イライラの原因になったり、出血したときに血液が凝固しにくくなるなど、いろい

ろな不都合が起ります。このコーナーでは、牛乳、小魚、大豆製品、チーズなど、カルシウムを多く含む食品を使ったお料理を紹介します。きちんと摂取するにはどういう食事したら良いのが。ぜひ、ご家庭の献立の参考にされてくださいね。



### 今回ご紹介のお料理

#### 白身魚とほうれん草のグラタン



1人分  
カルシウム 299mg エネルギー 368kcal  
ビタミンC 35mg 塩 分 3.1g

#### 材料 (2人分)

タラ ..... 2切れ  
塩 ..... 小さじ1/5  
こしょう ..... 少量  
ほうれん草 (ゆでる) ..... 150g  
玉ねぎ (薄切り) ..... 1個  
油 ..... 小さじ2  
塩 ..... 小さじ1/5  
こしょう ..... 少量  
A 卵 (割ほぐす) ..... 2個  
牛乳 ..... 2/3カップ  
塩 ..... 小さじ1/3  
ナツメグ ..... 少量  
とろけるチーズ ..... 30g

#### 作り方

- ①タラは食べやすい大きさに切り、塩とこしょうをふる。ほうれん草は3cm長さに切る。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎをいため、塩とこしょうを振り、バットなどにうつして冷ます。
- ③Aの材料はよく混ぜる。
- ④耐熱容器に②を敷き入れ、タラとほうれん草を彩りよくのせ、③を流し入れ、上にチーズを散らす。200度に熱したオーブンで25~30分色よく焼いて完成です。