



# 歯っぴ〜スマイルレター

発行/  ゆうかデンタルクリニック  
Yu'ka Dental Clinic

〒177-0033 練馬区高野台 5-19-11

ホームページ <http://www.yuka-dc.jp/>

☎0120-954-001



こんにちは、院長の土田裕都です。今年はずいぶん早い時期から暑い日が続きましたが、7月に入りいよいよ夏本番です。お祭りや花火、海水浴など、夏は楽しみがたくさんありますよね。

突然ですが、ここで皆さんにクイズです！ 次の4つの中で仲間外れはどれでしょう？ ①アサガオ ②ヒルガオ ③ユウガオ ④ヨルガオ---

答えは、③番の『ユウガオ』です。ユウガオはウリ科ですが、残りの3つはヒルガオ科の仲間になるそうです。ご存じでしたでしょうか？ 夏の花の代名詞でもあるアサガオですが、眺めているだけで涼しくなるような清涼感がありますよね。夏休みに観察記録をつけた方も多いのではないのでしょうか。早朝に、花が開く瞬間を見るため夜明けを待っていた、なんていう人もいたことでしょうか。

さて、「ゆうかデンタルクリニック」はお陰様で1周年を迎えました。そこで、いつもご来院頂いている患者様へ、当院からの心のお便り「歯っぴ〜スマイルレター」を発行することになりました。いつも来院の折に親しくお話をさせていただいている皆様へ、私やスタッフたちが当院からのお知らせや健康、生活に役立つ耳寄り情報を毎月ご紹介していきます。日ごろより健康への関心を高めてもらうことと、心身の健康に対するサポートをこの「歯っぴ〜スマイルレター」を通じて行っていけたらと思っております。毎月初旬に発行しますので、これからこの「歯っぴ〜スマイルレター」をよろしく願いたします。

7月に入り、本格的に夏が近づいてきましたが、冷房にあたりすぎて風邪など引かぬよう、十分注意してお過ごし下さい。それでは、第1回目の「歯っぴ〜スマイルレター」をお楽しみ下さい。

院長：土田裕都（つちだ ゆうか）

## 歯医者だけが知っている...!? 歯にまつわる いろいろ話

私たちの歯は“日々溶けている”という事実を、皆さんはご存知でしょうか？「溶けていたら、そのうち歯がなくなってしまうのでは？」と思われるかもしれませんが、私たちの歯は同時に、日々修復もしているのです。

歯が溶けてしまうことを「脱灰」、修復することを「再石灰化」と呼び、このバランスがとれた状態が“健康な歯”になります。しかし、酸性度の強い食品ばかりを食べていると再石灰化が追いつかず、脱灰の状態が続いてしまい、これが“むし歯”や“酸蝕歯”の原因になってしまいます。

では、「酸性の食べ物」とは何でしょうか？ 実

## 毎日“歯が溶けてるって”ホント...!?

は、肉や魚、穀物、お砂糖など、私たちが普段口にしている食物の多くは酸性で、特に欧米型の食事を好む方は酸性食品を多く摂りがちです。また、果物やワイン、酢、梅干しは、ヘルシーなイメージのある食品ですが、これらは強酸性食品なので特に注意が必要です。「健康のために積極的に食べていたものが、実は歯に大きなダメージを与えていた…」ということもあるのです。

むし歯や酸蝕歯にならないためには、酸性の強い食品ばかり摂取しない、よく噛んで唾液の分泌を促すなど、日々の生活習慣を見直すことから始めてみて下さいね。





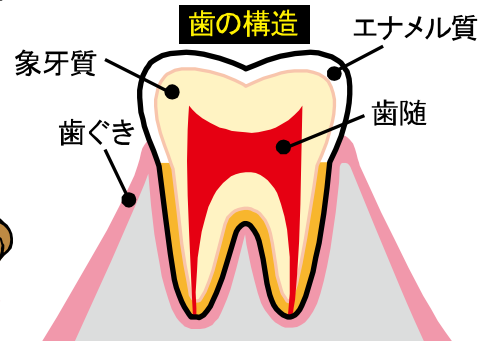
## 「歯の痛み」の不思議!?

「ズキズキ痛む…」「冷たいものがキーン!と浸みる…」など、誰もが一度は経験したことがある、歯の痛み。思い出だけでも嫌な感覚ですね。ところで、皆さんは、歯が痛くて歯医者に行ったら「痛いと思っていったところと違う歯がむし歯だった」という不思議な体験をされたことはありませんか? そこで今回は、あまり知られていない「歯の痛み」についてお話させていただきます。

不思議  
1

### 「歯が痛い」にも色々な種類がある!

「歯が痛い」と感じて、歯自体が痛んでいる時もあれば、歯のまわりや歯ぐきが痛んでいる場合もあります。また、歯の痛みでも「象牙質の痛み」と「歯髄(神経)の痛み」の2種類があります。



#### ▼象牙質の痛み

象牙質には、象牙細管という無数の小さな穴が開いていて、これが神経まで通じています。したがって、表面のエナメル質が溶けて象牙質が露出すると、冷たいものや甘いものが浸みたり、痛みを感じたりするようになります。



#### ▼歯髄の痛み

歯髄は、歯に栄養を供給したり、象牙質を形成したりする役割があります。実はこの歯髄には痛覚以外の感覚がありません。「温かさ」や「冷たさ」といった感覚もすべて痛みとして捉えてしまうのです。したがって、むし歯が歯髄に達してしまうとかなりの激痛が走ります。

### 知ってる? エナメル質は無痛

- 痛みを感じ始めるのは象牙質からです。そのため、表面のエナメル質はいくら削っても痛みは感じません。
- 乳歯は、小さなむし歯でもすぐに痛みを感じます。それは、永久歯よりも歯髄の割合が大きく、すぐに神経に到達しやすいからです。



不思議  
2

### 痛い場所が自分ではわからない!

口の中は自分で直接見ることができないため、歯が痛くてもどこが痛いのか分かりにくいものです。また、歯痛の場合、別の歯が痛んでいるように感じる「歯痛錯誤」という現象もあるため、実際に痛んでいる歯を自分で特定できないことは珍しくありません。例えば、上の歯が痛いと感じているのに、実際は下の歯がむし歯だったりするようなことです。

#### 歯痛錯誤とは?

痛みの感覚は神経を通過して脳に伝わります。その際、脳が勘違いをして、隣接している別の部分の痛みと捉えてしまうことがあります。このような痛みは「関連痛」と呼ばれ、歯痛錯誤はその一種になります。歯痛の関連痛には、肩の痛みや頭痛など、歯から離れた部分にまで痛みが発生する場合があります。

「どこかわからないけれど歯が痛い…」など、痛みをうまく表現できないことは特別なことではありません。気になる痛みがある場合は、お気軽にご相談ください。



# 毎日が健康生活

## 男性は要注意! 「痛風」を予防しよう

かんせつえん

関節炎のことです。「風が吹くだけで痛い」と言われるほど強烈な痛みが伴う病気で、一度発症してしまうと治っても再発することが多いため、予防が何よりも肝心です。



### 原因と症状

痛風の原因は「尿酸」という物質です（※尿酸は主に「プリン体」と呼ばれる物質から作られますが、このプリン体を多く含む食品を摂りすぎたり、腎臓の機能が低下して体から排出されなかったりすると、血液中の尿酸値は高くなります）。血液中の尿酸値が高い状態が続くと、尿酸の結晶が関節などに沈着します。その状態で強いストレスを感じたり、激しい運動などを行ったりすると、「痛風の発作」が生じてしまいます。

### 痛風の発作とは?

痛風の発作とは、激しい痛みや腫れのことです。通常、発作は1週間～10日程度でおさまるため、治ったと思って治療を止める方もいますが、それは間違いです。

血液中の尿酸値が高い状態が続いていることに変わりはないため、そのまま放置していると発作を繰り返したり、合併症を引き起こす場合があります。



### プリン体の多い食品は?

1日に摂取するプリン体の目安は400ミリグラムまでとされています。よく「ビールを飲むと痛風になる」と言いますが、実際にはビールに含まれるプリン体の量はそんなに多くありません。しかし、アルコールを飲みすぎると尿酸値は上がってしまうため、飲みすぎには注意しましょう。

以下にプリン体の多い食品を挙げましたので、参考にしてみてくださいね。

- レバー類
- クルマエビ・大正エビ
- カツオ
- スルメイカ
- ニジマス
- マアジ
- 明太子
- サンマ
- ブロッコリー
- etc...

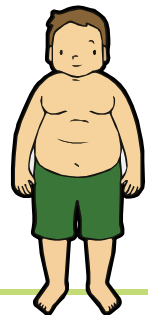


### なりやすいタイプは?

痛風患者のほとんどが男性で、発症する年齢は40代前後が最も多いとされています。

近年は30代も増えているそうです。まずは、ご自身が痛風予備軍ではないか以下でチェックしてみましょう。チェックの数が多い人ほど、痛風になりやすい傾向にあります。

- |                                   |                                 |                                   |                                     |
|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 30歳以上の男性 | <input type="checkbox"/> 太っている  | <input type="checkbox"/> お酒を飲みすぎる | <input type="checkbox"/> 珍味を好んで食べる  |
| <input type="checkbox"/> 激しい運動をする | <input type="checkbox"/> 尿酸値が高い | <input type="checkbox"/> ストレスを感じる | <input type="checkbox"/> 家族に痛風患者がいる |



### 予防と対策

痛風の予防と対策は、プリン体の少ない食品を選ぶほか、次のようなことに気をつけましょう。

#### ①軽い運動を行う

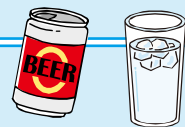
1日30分程度、ウォーキングなどの軽い有酸素運動を行い、適正な体重を保ちましょう。

#### ②アルコールを制限する

毎日、飲酒する人は痛風の発症率が高くなります。1日の適正量はビールなら500ミリリットル程度です。

#### ③水分を十分補給する

たくさん水を飲み、尿酸を体から排出しましょう。血液中の尿酸値を下げるができます。



#### ④ストレスを解消する

ストレスを感じるだけで、尿酸は増えます。上手に解消し、ためこまない工夫をしましょう。

痛風は早期に発見することが何より大切です。足の関節、特に親指の付け根がチクチクしたり、痛みや腫れを感じたら、早めに内科を受診してくださいね。





英語で言うのは難しい  
知っておきたい!

# 美しい日本語

今回の言葉

# 「野球」

今回は外国語を独特に翻訳し、定着した日本語をご紹介します。

海外から日本に渡ってきたスポーツの呼び名として、その昔、サッカーは「蹴球」、ラグビーは「闘球」と呼ばれていましたが、こういった言葉の中で、今でも日常的に使われているのは「野球」ではないでしょうか。



ベースボールを「野球」と訳したのは、鹿児島出身の教育者、中馬庚だといわれていますが、「野球」という言葉を世に広めた人物は、なんと詩人の正岡子規です。

実は子規は、「バッター」を「打者」、「ランナー」を「走者」など、野球用語も多く翻訳しています。子規は生涯に渡って野球をこよなく愛し、病氣と闘いながらもプレーを続け、野球にまつわる詩も多く発表しています。また、プレーヤーが9人で、試合が9回までという、野球の「9」という数

字にも着目し、「9」は易学で縁起が良いことから、野球は「おめでたい遊びである」とも詩に遺しています。

## 「夏草やベースボールの人遠し」

これは、結核になり身体を動かすことができなくなった子規の晩年の一句です。野原で、打ち、走り、投げる、子どもたちの懸命な姿に、溢れる生命力を感じ取り、その情景を含めて表現したのでしょう。

数ある外来のスポーツの中でも、「野球」という言葉が日本に定着したのは、子規が情熱を捧げた「野球」という言葉の内に、野原に広がる生彩を人々が感じ取ったからかもしれません。



歯とカラダを健康にする

## お料理レシピ

### ココアフレンチトースト パインチーズ添え



#### 材料(2人分)

フランスパン	80g	パイナップル	35g
牛乳	1カップ	いちご	10g
卵	1個	粉末ミルクココア	3g
加塩バター	10g		
クリームチーズ	50g		



#### 手順・作り方

- ① 深いバットに牛乳と卵を入れて混ぜ合わせます。そこに2cmの厚さに斜め切りにしたフランスパンを並べて、5分ほど浸します。
- ② 1cm角に切ったパイナップルとクリームチーズをボウルに入れて混ぜ合わせ、パインチーズを作ります。いちごはへたを取り、縦4等分に切ります。
- ③ フライパンに加塩バターを入れて加熱します。①を並べて表面が薄いきつね色になるまで焼きます。
- ④ 皿に③を並べ、横にパインチーズといちごを添えます。茶こしを使って粉末ミルクココアをフレンチトーストにふりかけます。



#### 栄養成分値(1人分)

■エネルギー 360.3kcal	■たんぱく質 12.6g
■カルシウム 158mg	■食物繊維 1.5g



ココアには口腔内を清潔に保つ働きがあり、特に歯周病に関連する細菌の繁殖を抑制したり、口臭を予防したりする効果があります。また、牛乳やチーズを使うことで、骨や歯を形成するのに欠かせない「カルシウム」を多く摂取できます。さらに、パイナップルに含まれる酵素には、歯の表面の黄ばみや汚れを落とし、歯周病を防ぐ働きがあります。