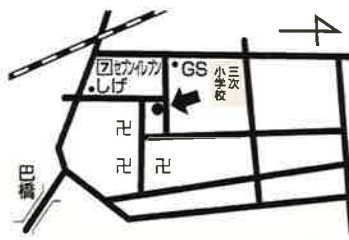


ほほえみ



0824-62-1182

<http://www.kamidani-shika.com>

紙谷歯科医院
発行人・紙谷寛

心と体の健康を壊す 六つの「こ食」

家庭で子どもが一人きりで食事をする「孤食」は、家族とのコミュニケーション不足や偏食にもつながることが知られています。最近では、この「孤食」に加え、5つの「こ食」が問題になっています。



個食

家族が同じ食卓を囲んでいても、個々バラバラなメニューを食べています。父はカレーライス、母はパスタ、子どもはハンバーガー。そして、それぞれがテレビを観たり、スマートフォンをいじったり、好きなことをしながら、黙々と食事をしている。そんな食卓の風景も珍しくないそうです。「孤食」の一つかもしれません。

回食

おかずは無く、おにぎりやご飯、パンだけの食事。栄養が偏り、肥満の原因にもなります。

小食

過激なダイエットなどで極端な小食。成長に必要な栄養素が不足しがちです。女性の場合、生理不順の原因にも。心身の体調不良や骨密度低下など様々な健康リスクが高まります。

濃食

調理済みの総菜やレトルト食品ばかりの食生活。濃い味付けに慣れてしまい、塩分の摂り過ぎはもとより、食物の持つおいしさを味わい、味覚を育むことが出来ません。

粉食

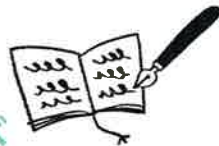
ご飯よりパンやパスタ・うどんといった小麦粉を原料にした食品に偏った食生活。軟らかいパンや麺類では咀嚼する習慣が出来ません。満腹感が得られないため、ついつい食べ過ぎてしまうことも。

子どもの頃に身に付いた食習慣は、大人になってからの食習慣を左右するほど大きな意味を持ちます。

長時間労働や共働き家庭の増加、子どもの習い事など、社会環境の変化が食卓の風景を大きく変えています。毎回、時間をかけた食事の準備は大変です。加工食品や出来合いの総菜を利用しながらも、子どもたちへ「食」に対する知識・技術や「食」を選択する力をしっかりと伝えたいものです。まずは私たち大人が食生活・食習慣を見直す必要があるかもしれません。

診療日記

むし歯とダラダラ食べ



むし歯にならない食生活について患者さんにアドバイスしています。一番良くないのはダラダラ食べ。甘いお菓子やアメなど、ついつい手が伸びてしまいます。砂糖が入ったドリンク類も要注意です。

子どもたちに人気の炭酸飲料は一本(350ml)にスティック

クシュガー約8本分(24g)が入っています。缶コーヒーは微糖でも約6本分(18g)にも。いつもお口の中に甘いものがあると、唾液の再石灰化作用も進まず、むし歯になりやすい環境に。

乳酸飲料や野菜・果物ジュースは体に良いからと常用していませんか。砂糖が添加されていないか注意が必要です。

ダラダラ食べ・飲みは、むし歯だけでなく、生活習慣病のリスクも高めます。飲食のタイミングはメリハリが大切です。

ここが知りたい

のどに物がつまった時の対処法

昨年9月、大阪市内の小学校で、1年生の女兒が給食のおかずをのどに詰まらせて窒息し、死亡する事故が発生しました。食べ物による窒息で、全国で毎年4,000人以上の方が死亡しています。その大半は嚥下能力が低下した高齢者ですが、40代以下でも毎年、食べものをのどにつまらせることによる死亡事故は一定数発生しています。

では、実際に家庭で、食べ物や異物を飲み込んでのどを詰まらせ、目を白黒させている人を見つけた時、あなたはどうすればいいでしょう。

のどに物がつまった時の対処法として、



①傷病者が咳をすることが可能であれば咳を続けさせて下さい。咳は異物の除去に最も効果的です。

②手のひらで背中を強く数回叩く(背部叩打法)か、背中に回って上腹部を力強く手前上方に引き上げて下さい(腹部突き上げ法)。

③乳児の場合は片腕にうつぶせにして乗せ、手のひらで顎を支え背中を叩くか、腕に乳児をのせて胸骨圧迫をしてください(胸部突き上げ法)。腹部突き上げ法は乳児には厳禁です。

窒息への対応は時間との勝負です。意識が無い場合はただちに119番通報し、心肺蘇生法を行いましょう。

Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: 6歳臼歯がむし歯になりやすいのはどうして?

A: 6歳臼歯は、6歳前後になると一番奥に生えてくる永久歯。第一大臼歯ともいい、永久歯の中では1番か2番に生えてきます。乳歯より背が低いので、歯ブラシが届きにくく汚れがたまりがち。また、歯の溝が深く、むし歯になりやすいため要注意です。

完全に生えるまで約3ヵ月、上下の6歳臼歯が、噛み合うまでに約1年半かかります。

予防が第一。おやつなどのダラダラ食べをしないようにし、食べたなら磨く習慣にしたいものです。6歳児はまだ丁寧に磨くことが苦手です。大人が仕上げ磨きを心掛けてください。デンタルフロスやタフトブラシも効果的です。

歯科医院でのケアとして、フッ化物塗布や溝をコーティングするシーラントなど予防対策もあります。

ひとログルメ

ひじきの梅肉あえ

1人分
46kcal

ひじきにはカルシウム、鉄分が多く食物繊維も豊富

■ 材料(4人分)

芽ひじき20g、鶏ささみ30g、酒大さじ1/2、にんじん80g、梅干大1個、絹さや40g、みりん大さじ1
④(だし汁大さじ3、砂糖大さじ1/2、濃口しょうゆ大さじ1)

■ 作り方

- ①芽ひじきは、もどしてよく洗う。
- ②水気を切り、④で汁気がなくなるまで炒り煮する。
- ③鶏ささみの筋を取り、厚み2~3等分し酒を加えて小鍋で蒸し煮し、細かくさく。
- ④にんじんは千切りにしさつと茹でる。絹さやも茹でて千切り。
- ⑤梅干の種を取り包丁でたたき、みりんでのばす。
- ⑥ひじき、ささみ、にんじん、絹さやを⑤で和える。

(管理栄養士 西部典子)



こどもの歯のコーナー



3歳から歯科健診を

乳幼児期の歯科健診の大切さが強調されています。全国の自治体で1歳6カ月と3歳児にたいして無料で歯科健診が取り組まれています。3歳から小学校に入学するまでは、間が空いてしまいます。

3歳以降は乳歯が生えそろう、食習慣が多様化します。一方で、まだまだ歯みがきが上手にできないため、むし歯のリスクも高まります。

健診は、むし歯の早期発見・治療だけでなく、適切なブラッシング方法を教わったり、歯の汚れや生え変わりや、歯並び、かみ合わせの

観察、食習慣をチェックしてもらう機会にもなります。

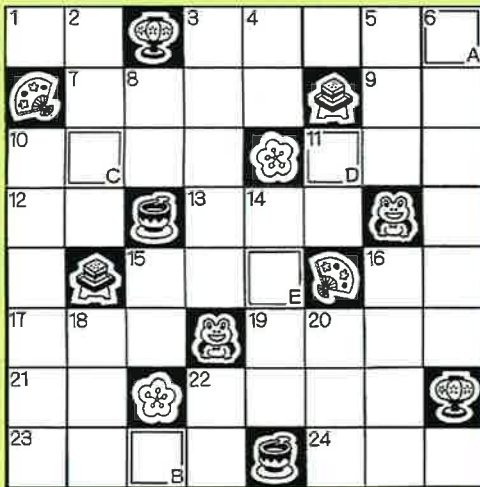
初期のむし歯は、痛みもなく見落としがち。子どもが痛みを訴えた時には、大きなむし歯に進行していることも少なくありません。大人の歯と違って、乳歯はむし歯にかかりやすく、進行も早いのが特徴です。歯科医院で、3～4カ月に1回は健診を

受けられれば良いですね。



クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、A～Eの順に並べてできる言葉は、なに？



答え → A B C D E

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者40人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2016年4月30日（消印有効）です。
- 1-2月号の答えは「エホウマキ」。
- 当選は、箕面市 山下詩織様 他39人様でした。

ヨコのカギ

- ①この地下茎はレンコンと呼ばれます
- ②歌麿、写楽など江戸時代の風俗画家
- ③ヘビが……をもたげる
- ④住まい。……を構える
- ⑤ベニス名物の小船
- ⑥本などの数。発行……
- ⑦ウマは草食、トラは……食
- ⑧都会から離れた地方
- ⑨災難を避けること
- ⑩感冒。……は万病の元
- ⑪熱帯果実の一つ
- ⑫特別に念を入れて作られたもの。……品
- ⑬富士は日本一の……
- ⑭おじやとも言います
- ⑮本流に流れ込む川
- ⑯スキー場の昇降機

タテのカギ

- ①イタチ科の悪臭を放つ動物
- ②黒海の北岸にある共和国、首都はキエフ
- ③桃太郎のお腰につけた……ダンゴ
- ④薬や食物の有効成分を濃縮したもの
- ⑤商品を購入したときに支払う税金
- ⑥蛍(ほたる)の光……の雪
- ⑦ひな人形の5人組
- ⑧配下の人
- ⑨北西と反対の方角
- ⑩3月3日は……祭り
- ⑪家事を手伝う女性
- ⑫方言。お国……
- ⑬病気のとくに飲みます
- ⑭陸上動物では最大



メールでも応募が可能になりました。

iinsinbun@doc-net.or.jp

メールには、①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず添えてください。

ご存じ ですか？

診療報酬

治療の値段と安心・安全

4月から診療報酬が改定されます。診療報酬は2年に一度改定され、国民が受ける保険治療の内容や医療機関が受け取る診療の対価を決めます。保険で行われる治療や薬の値段は公定価格と呼ばれ、一点10円ですべての医療行為について点数が決められています。

診療報酬を増やすことは、保険適用の範囲を広げることや医療設備の更新、医療スタッフの待遇を改善することなどにもつながります。私たちが受ける治療の内容を左右するといえます。

しかし、政府の診療報酬抑制政策のもと、歯科では基本となる検査・処置にかかわる技術料の多くが適切な評価のないまま据え置かれてきまし

た。保険導入が望まれている技術も少なくありません。

いま、窓口負担が払えず、受診を控えたり、治療を中断する患者さんが増えています。診療報酬が上がれば窓口負担が増えることを心配する声もあります。

高い窓口負担を課していることが問題です。先進国では民間保険が主流のアメリカを除いて高い負担を課している国はありません。

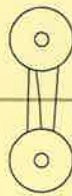
いま必要なことは、国の社会保障費を大幅に拡充して、安心安全の医療を提供しながら、窓口負担を引き下げて誰もがお金の心配なしに治療を受けられるようにすることではないでしょうか。

衛生士だより

口臭の原因の90%以上は、食べカスや歯垢、むし歯、歯周病などお口の中にあると言われてい

ます。意外と盲点となるのが、「舌苔」です。白や黄色の苔が舌の表面に付着しているように見えますが、舌苔の正体は舌の表面の角質に細菌が溜まったもので、悪臭を放つ原因に関係していると言われてい

ます。舌苔が出来る原因は明らかにはなっていません。病気ではないため、治療の必要はありませんが、口臭予防には除



舌に苔？

去が効果的です。

ガーゼなどでこすっても取れますが、色々なタイプの舌用ブラシが売られています。

ブラシを使うときは、鏡などを見ながら付着した舌苔を舌の奥から前の方に向かってやさしくなでるように2~3回こすります。歯みがき剤は必要ありません。強くこすり

すぎると舌の粘膜を傷付けるので注意してください。



でんた あにまる by めぐみ

