



# みのり通信



C D

あなたも“**歯科通**”になれる…!?

## ???

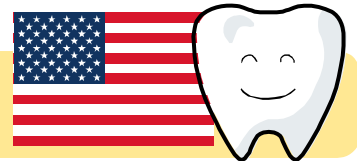
## 歯医者が出題する“**歯とお口**”のクイズ

## ???

子どもの乳歯にゅうしが抜けてしまった場合、私たち日本人は『**上の歯は縁の下**』、『**下の歯は屋根の上**』に放り投げる風習があります。これは“新しく生えてくる永久歯えいきゆうしが、まっすぐ丈夫に生えてきますように!”といった願かけの意味があるそうです。さて、ここでこんな問題を出題!



“アメリカ”では子どもの乳歯が抜けてしまったら、その歯をどのようにする風習があるでしょう?



1



歯を箱に入れ、ベッドの脇のテーブルの上に置いておく

2



特に何もしない

3



歯を枕まくらの下に置いて寝る



健康人で行こう!

## お酒を飲んだ夜、“いびき”をかいてしまうのはなぜ?

いつもは“いびき”を全くかかない人、さほど気にならない程度の人であっても、“**お酒を飲んだ日の夜のいびきがひどい**…”と家族から言われたことはありませんか? これは個人差もあるため一概には言えませんが、お酒を飲んだ量が多ければ多いほど、それに比例して“**いびきのかき加減も悪化する**”ことが多いそうです。

では、なぜお酒を飲むと“いびき”をかきやすくなるのでしょうか?



### “いびき”の原因は?

いびきの『**ンゴ**〜』という音は、一見“鼻が鳴っている音”のように聞こえますが、実はこの音は“**喉から出ている音**”なのです。

普段、私たちの喉は、起きている間は筋肉が緊張しているため、舌や上顎によって喉がふさがれない様になっています。しかし、寝ている間は筋肉の緊張がゆるむ上、仰向けになって寝ていたりすると、上顎や舌が喉をふさがちになってしまいます。すると、鼻から喉にかけての気道が狭くなるため、息が通る際に喉の粘膜がブルブル震えて振動音が鳴ってしまいます。いわゆるこれが“いびきの正体”なのです。

また、お酒には筋肉の働きを抑えてしまう作用があるため、飲むとさらに喉の気道が狭くなってしまいます。また、お酒には血行を良くする作用もあり、飲んだ後は鼻の中の血管が膨張します。すると、鼻づまりのような状態になって口呼吸になりやすいため、さらに気道が狭くなってしまいます。こういった理由で、お酒を飲んだ後は特にいびきをかきやすくなってしまいます。

その他、“**疲れている時**”も喉の筋肉の緊張が緩んでかきやすくなります。また、“**肥満体形の人**”も喉に脂肪がついているため気道が狭くなり、やはりいびきをかきやすくなってしまいます。

もし、いびきがうるさい人と同じ部屋で寝ていて、「いびきを何とかして止めたい」とお考えの場合は、いびきをかいている人を“**横向き**”に寝かせてみましょう。横向きに寝かせると舌が気道をふさがなくなるため、いびきもかきにくくなるそうです。



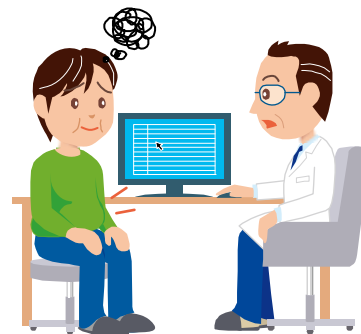
### こんな“いびき”は注意が必要です!

いびきのかきやすさは“**年齢**”や“**性別**”によっても変わってくるそうです。

例えば、高齢者の場合は筋肉の働きが衰えているため、いびきがかきやすくなります。また、男性は女性と比べて“**3倍**”いびきをかきやすい人が多いそうです。また、女性の場合も、女性ホルモンが急減する閉経後になるといびきをかきやすい人が増えるため、“**いびきと性ホルモンには深い関係がある**”のではないかとわれています。

いびきは周りの人の安眠を妨げるだけでなく、かいている本人も眠りが浅くなって体にダメージを与えることがあります。

もし、いびきが大きく、不規則で苦しそうな人がご家族の中にいらっしゃるようなら、**「睡眠時無呼吸症候群」**などの病的ないびきの可能性もありますので、そういった場合は「睡眠外来」などを受診するよう勧めましょう。もし、お近くにそういった病院がないようなら、一般内科で簡易検査を受けられる所もあるので、そのような病院へ相談されてみて下さい。



すいみんじ むこきゅう しょうこうぐん



## 全国の歯科医院には、1日当たり 何人の患者さんが来ているのか!?

全国には“約6万8000軒”の歯科医院があります。そして、そこに訪れる患者さんは1日当たり“約130万9400人”いるそうです。

その患者さんを「男女別」で分けると、男性は“55万6700人”、女性は“75万2700人”となっています。

また、患者さんを「年齢別」で分けたところ、最も多かったのは“65～69歳”で“13万4700人”、次に多かったのが“60～64歳”で“13万4300人”、次いで“70～74歳”の“12万6600人”で、実に“60～74歳”までの患者さんが、患者全体の“3割以上”を占めていたそうです。

これら全てのデータを集めると、男性は“65～69歳”までの患者さんが最も多く“6万1200人”、女性は“60～64歳”までの患者さんが最も多く“7万5700人”でした。



### 通院されている理由で最も多かったのは?

また、患者さんが“歯科医院に通院している理由（傷病名）”で最も多かったのは『慢性歯周炎』で、患者全体の“22.7%”がこの理由で通院しているそうです。

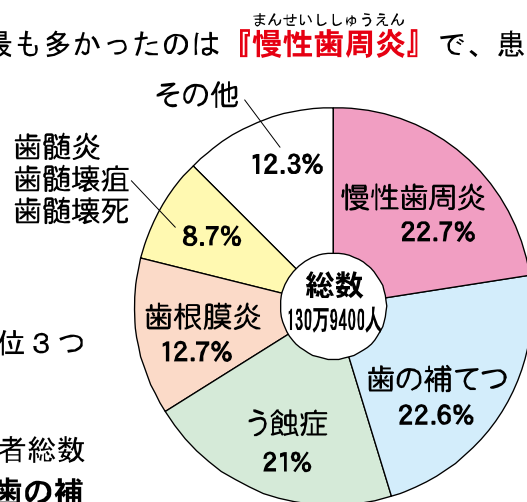
次に多かったのが、銀歯・さし歯・入れ歯などを作る『歯の補てつ』（※補てつとは、失われた歯の代わりに補うもののこと）で“22.6%”、3番目に多かったのは『う蝕症（むし歯）』で“21.0%”でした。

「慢性歯周炎」「歯の補てつ」「う蝕症（むし歯）」、実にこれら上位3つの傷病が、患者全体の“約7割”を占めていたそうです。

そして、それぞれの“患者数”はどれくらいなのかというと、患者総数130万9400人に対し『慢性歯周炎』の患者さんが“29万8000人”、『歯の補てつ』が“29万6700人”、『う蝕症（むし歯）』が“27万5200人”といった人数でした。

また、“男女別でどの傷病が最も多かったのか”というと、“男性では『歯の補てつ』（男性全体の23.0%）”、“女性では『慢性歯周炎』（女性全体の23.8%）”でした。

この調査を総括すると、男性は“65～69歳”の年齢層で「歯の補てつ」で通院している患者さんが最も多く、女性は“60～64歳”の年齢層で、『慢性歯周炎』で通院している患者さんが最も多いという結果になっています。



この調査は、厚生労働省が全国から無作為に選んだ歯科医院を対象に実施した調査を基に、財団法人厚生統計協会によってまとめられたものです。

### クイズの答え ③

アメリカでは、「抜けた乳歯を枕の下に置いておくと、眠っている間に歯の妖精がやってきて歯を持っていき、コインと代えてくれる」といった言い伝えがあるそうです。また、①は「メキシコ」です。メキシコでは歯を箱に入れてベッドの脇のテーブルの上に置いておくと、魔法の国のネズミが歯を持っていき、代わりにコインを置いていってくれるという言い伝えがあるそうです。②は「ドイツ」でした。



# か 噛むかむ お料理レシピ



“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ご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ましたら幸いです。

## こん さい 根菜ピクルス



### 材料(2人分)

- だいこん・にんじん・ごぼう…各50g
- 酢・水……………各100cc
- a 砂糖……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/4
- 鷹の爪……………1本
- b ローリエ……………7枚
- こしょう(粒)……………10粒くらい
- マスタード(粒)……………20粒くらい

### 栄養価(1人分)

- エネルギー……………65kcal
- 食物繊維……………2.4g
- 塩分……………0.8g

### 作り方

- ① だいこん、にんじん、ごぼうは拍子切りにし、固めにゆでて水気をきっておく。
- ② 鍋にaとbを入れてひと煮立ちさせる。
- ③ 密閉容器に①、②を入れて一晩漬けて完成です。

**噛むかむワンポイント** 食物繊維が豊富な根菜は、しっかり噛んで食べられる食材です。今回のように固めにゆでると、より噛む回数を増やせるでしょう。



## おもしろ

# ランキング バレンタインでチョコと一緒にほしいもの



2月14日は「バレンタインデー」ですが、昨今はチョコレートと一緒に“プレゼント”を贈る女性も増えているそうです。そこで今回は『男性がチョコと一緒に欲しいと思っているものランキング』をお届けします。「今年はプレゼントも一緒に」と考えている方は、ぜひ参考にしてみてくださいね。

- 10位** 普段は行かない高級店で食事 こういった機会だからこそ、ちょっと高級なお店でディナーでもいかがですか？
- 9位** マフラー まだまだ寒い2月…、マフラーは毎日使えて重宝しますよね！
- 7位** ネクタイ 仕事ができる男に見えるネクタイ！ 締めると男前も上がります！
- 7位** アクセサリー ネクタイと同じく7位はアクセサリー！ 男性にとっても身につける物は嬉しいのかもしれないね。
- 6位** 財布 毎日持ち歩くお財布を新調するのも悪くなさそう！
- 5位** 時計 男性は時計好きが多いですよ。常に身につけていられるのもポイントが高いのでは?!
- 4位** 一緒に旅行 二人で一緒に楽しめるのが旅行！ 短期間でも行けたら嬉しいですね。

## 第3位 手紙



普段は口にしない感謝や愛の言葉を、男性陣は待っているかも!?



## 第2位 手料理



心のこもった手料理はいつだって嬉しいものです。二人で美味しく楽しく過ごしてみては？



## 第1位 お酒・ワイン類

プレゼントにはお酒が一番！という男性が多かったようです。好きなお酒と一緒に飲むのも素敵ですね♪



# あなたの吐く息はどんな色？

メルマガ「デイリーインスピレーション」より

あなたをご存知でしたか？私達が何気なく吐いている息に色がついているのを・・・。

これはアメリカの心理学者「ニルマ・ゲイツ」博士が人間の吐き出す息を使って、次のような実験をしました。

人間が吐き出す息を冷却したガラス管に集め、液体空気で冷やしてやると、沈殿物が出来ます。人の感情の状態によって、驚くべきことが起るそうです。

- ・健全な人は無色
- ・怒っている時は栗色
- ・悲しんだり、苦しんでいる時は灰色
- ・後悔している時は淡紅色

さらに、栗色の沈殿物を水に溶かし、ネズミに注射した所、わずか数分でネズミは死んだそうです。

もし、一人の人が1時間腹を立て続けると、なんと80人の人を殺すことが可能な毒物が発生するそうです。

また、私達の血液は

- ・怒ると黒褐色で渋くなる
- ・悲しむと茶褐色で苦くなる
- ・恐れると紫色で酸っぱくなる

とされています。ここ1週間あなたは何色の息を吐き、血液はどんな味だったのでしょうか？もし、怒り、悲しみ、後悔することが多かった人は周囲の人に迷惑をかけるばかりではなく、どれだけ自分自身の体をも傷をつけていたかわかりませんよね。

私たちの体は60兆もの細胞でできています。私たちは酸素を吸ったり吐いたりして生きています。その酸素が60兆もの細胞をくまなく流れていますが、自ら作った悪い酸素も身体中にいきわたり、血液の色まで変えてしまいます。

今すべての病気は「ストレス」からと言われていますが、自分の想いで、病気を作っていることが良くわかるし、仕事、人間関係においても、上手いかわからないはずです。

逆に、いつもニコニコしている人は、健康であるし、仕事も人間関係も自分が望んだ通り。まさに「笑う門には福きたる」ですよね。

先日「7つの笑い」を教えてくださいました。笑いの力は無限大「7つの笑い」  
希望に満ちて うっふっふ 笑いが愉快的な明日を創る  
感謝の気持ちで えっへっへっ 知恵ある人は笑って生きる  
心を開いて あっはっはっ 笑えば命が輝きだす  
自信満々 おっほっほっ 笑いは心を大きくする  
元気いっぱい いっひっひっ 笑えばピンチもチャンスになる  
リッチな気分で ふっふっふっ 幸せは自分の心が決めるもの  
心はまああるく わっはっはっ みんな違ってみんないい

夜寝る前に、声を出して読むといいよ、と言われて、最初は棒読みしていましたが、だんだん感情を込めて読めるようになりました。

不思議な事に、読みながら、今日1日の一つ一つの幸せを思い出し、喜びと笑いに満たされて、休めるようになりました。

あなたも、良かったら、今日1日の最後に声を出して読んでみられませんか。

