

TUBEの季節がやってきましたね

令和8年 8月号 はな歯科通信



東京医科歯科大学連携医
麻布十番 はな歯科
HANA * DENTAL CLINIC

TEL : 03(6453)6033
FAX : 03(6453)6034
訪問歯科ご依頼の際は
いつでもお電話ください

お役立ち情報満載



暑くて散歩いけないんですよ



安川先生、櫻井さん、関さんお願いします

「最近気づいて気をつけている事」
今月のテーマは
です



みんな青ですね



院長の想い 小川綾子



本格的な夏になりました。みなさま
いかがお過ごしでしょうか。

今回は【気づきがあり、気をつけて
いること】。夏の豆知識をお知らせ
しようと思います。

★ 口をつけた麦茶ペットボトル
は、菌が繁殖しやすいため危険！

暑い夏、水分補給としてペットボト
ルの麦茶をのんだとき、つい放置し
ていないでしょうか？

口をつけた麦茶の菌の繁殖について
は、大学や研究機関から複数の学術
論文や調査報告書が発表されていま

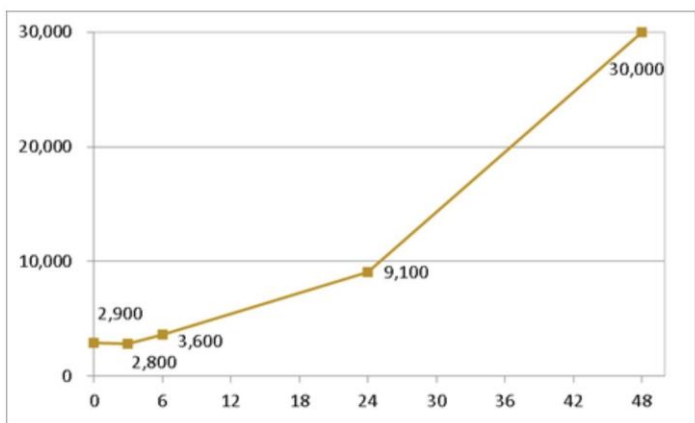


す。
根拠となる主な論文・報告書

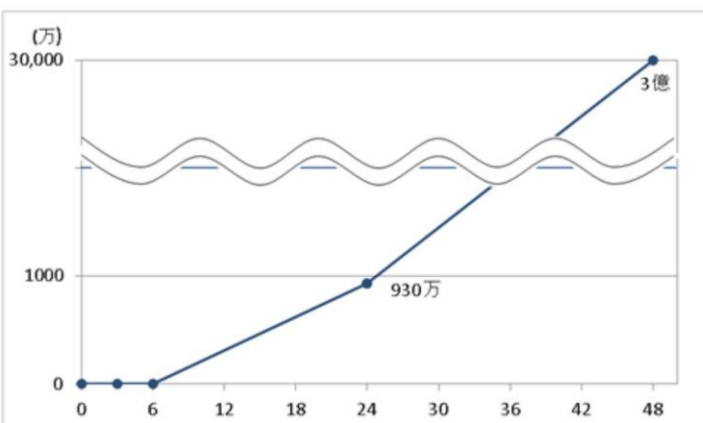
1 新潟大学の研究論文（2022
年）

・ 内容 口をつけたペットボトル内
の細菌（唾液細菌など）の流入と増
殖を検証した研究です。この研究に
おいて、口をつけた麦茶を1日保存
すると、細菌が100倍以上に増殖
することが実証されました。

第2位 麦茶



第1位 ミルクコーヒー



2 東京薬科大学の調査報告（20
04年頃）
・ 論文名 『園児が飲用したペット
ボトルの細菌学的調査』
・ 内容 実際に人が口をつけたペッ
トボトル内の菌の増殖度合いを飲料
別に比較しています。

💡 なぜ麦茶は菌が爆発的に増え
るのか？
多くの論文や衛生研究所の実験にお
いて、麦茶は「ミルクコーヒー」に
次いで菌が非常に増えやすい飲み物
（お茶類の中ではワースト1位）と
されています。理由は主に2つあり
ます。

1 豊富な栄養源（炭水化物）

緑茶などとは違い、麦茶は穀物（大
麦の種子）が原料です。そのため、
細菌の格好の栄養となる炭水化物
（糖質）やアミノ酸が比較的多く溶
け出しています。

2 抗菌成分（カテキン）がない

緑茶やウーロン茶には、細菌の増殖
を抑える「カテキン」という強い抗
菌成分が含まれています。しかし、
麦茶にはカテキンが含まれていない
ため、口から入った口腔内細菌が妨
害されることなく一気に増殖してし
まいます。

宇都宮市衛生環境試験所などの公的
機関の実験によると、口をつけた
麦茶の菌は以下のように変化します。
・ 直後 1 mLあたり約1,000
個
・ 24時間後（常温放置）…約9,
000個、数万個に急増（環境に
よっては8時間後から桁違いに増
殖）

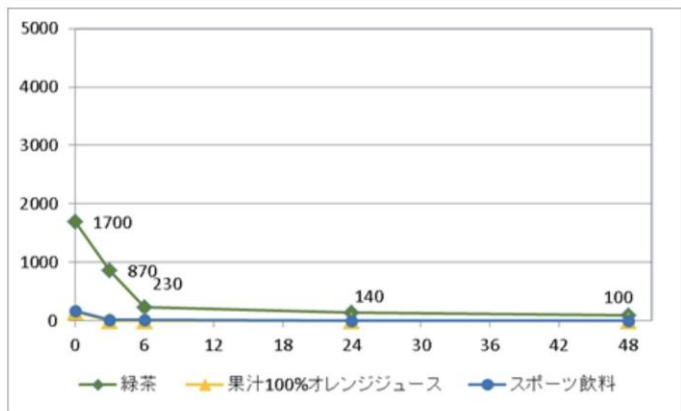
・ 48時間後（常温放置）…3万個を突破

特に25度〜35度の室温や夏場の車内に放置すると、菌にとっては最高の繁殖環境となり、食中毒や、ボトル内でガスが発生して容器が膨張・破裂する危険性も高まります。

ここで面白いのが、緑茶、100%オレンジジュース、スポーツ飲料の飲料については、全体的に細菌数が減少する結果となりました。甘いものは細菌が増えやすいと思っていたので、とても興味深い研究です。

【図】 3種比べ

他の飲料の結果



緑茶は飲用直後に約1700個あったものが、24時間後には10分の1以下に減少し、48時間後には100個程度になりました。緑茶には「カテキン」という細菌の増殖

を抑制する作用のある成分が含まれているため、この働きにより菌数が減る結果であったと推測されます。果汁100%オレンジジュース、スポーツ飲料は飲用直後から1000個程度でしたが、3時間後にはほぼ0個になり、以降増えることはありませんでした。オレンジジュースやスポーツ飲料は、液性が強い酸性（pH3.5程度）であったことから細菌の増殖を抑える効果があったと考えられます。

脱水予防には水分摂取は必須！虫歯予防にも、糖分が入っていない麦茶はとても優秀な飲み物です。でも、放置してお腹が痛くならないように、ぜひ以下気をつけて飲んでくださいね。

1. グラスなどの他の容器に移して飲むこと 口を直接つけなければ、口の中の細菌がペットボトルに入ることには防げます。

2. 冷蔵庫に保管すること 仮に細菌がペットボトル内に混入したとしても、増殖しにくい温度を保てば増えることはなくなります。

3. 早めに飲み切ること より短時間で飲み切ってしまうと、細菌が増殖する時間も、他の食中毒菌等が入り込む機会

暑い夏、皆で乗り切りましょうー！

（院長 小川）



さくらのみり
櫻井 美乃里

暦の上では立秋を迎え、秋の涼しさが待ち遠しく感じられる今日この頃・・・みなさまいかがお過ごしでしょうか。私は、毎日暑い日が続きます。今回のテーマ「最近気づいて気をつけていること」・・・最近ではないですが、毎年この時期に気をつけていることがあります。

ずばり！！！！！！日焼けです。近年、本当に気をつけないと危ないです。

気づいたらシミがたくさん・・・なんてことに・・・

困りますね・・・

いくつになっても私たちには死活問題です。

毎年気をつけよう！と思って最低限になってしまいう日々の日焼け対策を紹介していきます。

【日傘】☆☆☆☆

今年、折りたたみタイプを購入したんですが・・・持っているだけで、まだ使用していません。（7月現在）晴雨兼用なので、大雨が降れば活躍するかもしれません・・・



【日焼け止め】☆☆☆☆

必需品！！と言いたところですが・・・顔でしか活躍していません・・・身体はどうしても忘れてしまふのと、なんとなくベタつく感じが好きではなく・・・なので1日外を出歩く時にしか塗っていません



【サプリメント】☆☆☆☆

少しでもシミができるのを抑えてくれる働きのあるものを飲んでいきます。サプリメントは手軽でいいです。



【サングラス】☆☆☆☆

朝の通勤時から強い日差しを感じます・・・そんな時に欠かせないこちら・・・

普段のお出かけの時も大活躍です！



【パック】☆☆☆☆

パックは手元があれば使用するようにしています！朝と夜で違うものを使用しています。

朝はビタミンCが配合されているもの。

夜はレチノールが配合されているものを使用しています。私は冷蔵庫に入れて冷やして使用しています。気のせいかもしれませんが、肌が引き締まるような気がします！



書き出してみると、全然気をつけている感じがしないですね・・・年齢を考えて、今年からしっかり気をつけていこうと思います。皆さんもまだまだ暑い日が続きますのでお身体ご自愛ください。

(歯科衛生 櫻井)

New Face



やすかわ かなこ
安川佳奈子

しるばの歴史散歩

はな歯科編

僕の名前はしるば。トイプードルだ。趣味はお散歩。もふもふの僕らにとってこの季節のお散歩はなかなかハードだ。お日様の光がしっかり地面に届いている時なんて、肉球がジューって焼けちゃいそう。だから日の出とともに出発だ。

てくてく、てくてく。

南に向かう。

てくてく、てくてく。

麻布十番まで来た。

一の橋公園でちょっと休憩。

おやつを食べる。

さらに南へ。

てくてく、てくてく。

二の橋ちよつと手前、ここが

『麻布十番はな歯科』だ！



タッタラ〜♪
江戸時代の地図〜！



わあ、このあたりは保科弾正忠のお屋敷だったんだ。

きつと『槍弾正』保科正俊の子孫が住んでいたに違いない！

保科正俊は『逃げ弾正』高坂昌信と『攻め弾正』真田幸隆と共に『戦国の三弾正』に数えられた槍の名手。生涯の戦功三十七度という大活躍をした武将だ。

かっこいい！推せる！



地元の信濃国高遠城で家老をしていたら、武田軍が攻めてきた。一生懸命頑張って抵抗したのに負けちゃった。「うちの軍に入りなよ」って真田幸隆に勧誘されて武田信玄の家臣になった。そして次の年に起きたのが川中島の戦いだ。

「えっ！幸隆くんが敵に囲まれて絶対絶命？誰も助けに行つてあげないの？じゃあ僕が助けに行くよ！」「うおおおーつつ！だだだだああ！」

って感じで得意の槍で敵陣を突破。無事救出に成功！

それから正俊は戦功を挙げまくる。ちなみに幸隆はあの真田幸村のおじいちゃんだよ。

月日は流れて正俊74歳、現代の感覚で言うとうと100歳越え！の時、息子の正直が徳川家康に味方して第一次上田合戦に出かけた隙を狙って小笠原の大軍が攻めてきた。

しかし！高遠城で留守番をしていた正俊は、なんと50分の1しかない兵力を駆使して小笠原軍を撃退したんだ！

高遠城は戦略的に重要な場所にあったから、いつ何時攻撃をかけられてもおかしくない。保科正俊と真田幸隆、歳も近く、どちらも武田生え抜きじゃあなくって外様。命懸けで敵陣に突っ込んで助けに行くぐらいだ。



こいぬの頃の僕

すごおしく仲良しだったに違いない。だからきつと正俊は、『攻め弾正』と呼ばれるくらいに知謀に長けた幸隆からいろいろアドバイスをもらってたと思うんだ。

「ねえねえ、幸隆くん。このお城に大軍が攻めてきた時、君だったらどうする？」

「そうだね、この切り立った崖の上に大きな石を積んでおいて敵軍がきたら落とすとか。兵士じゃなくてもできることをいっぱい考えて、近所の人にも手伝ってもらうかな。」

この戦いで正俊は家康にすごく褒めてもらった。だからきつと大切な家臣としてここにお屋敷をもらえたんじゃないかな。

はふはふはふはふ。

もうだいぶんお日様が高いな。

はふはふはふはふ。

息をするのがいそがしい。

氷をいっぱい浮かべたお水が飲みたくなっちゃった。

そろそろうちに帰るね。

(歯科医師 安川)



《4年に1度の
サッカーワールドカップ》

今大会は北中米での大会。
かつて日本は韓国とワールドカツ
プ同時開催したのが2002年に
開催。
あれから、24年が経ちまた。。。
時が経つのは早いですね

日本は、ワールドカップ本戦に出場を決めて、見事決勝トーナメント予選を勝ち抜きました。残念ながら、初戦で敗れてしまいました。ましたが、相手は強豪ブラジル。過去、通算5度の優勝を誇るブラジルを相手に素晴らしい戦い我々に見せてくれました。感動しました。

負けてしまったからこそ、次の成長に繋がっていくのではと思います。

今大会は、史上最多の出場枠48カ国(前回のは32カ国)に拡大し、カーボベルデ共和国、キュラソー(オランダ領)、コンゴ民主共和国など、普段あまり聞きなれない国々が出場していました。

どんな産業が盛んなのかな、などなど思いを馳せながら観戦をしてました。



個人的には、初出場のカーボベル
デ共和国を、応援してました。理
由は、ユニフォームがなんとなく
好きです笑

そのカーボベルデ共和国が、強豪スペインを相手にに引き分けた試合にとっても関心を持ちました。

カーボベルデ共和国からしたら、この引き分けは、勝ちに等しい引き分けだと思います。そして、すごい事なんです。大金星です。観戦していて、とてもエキサイトしました。

サッカーという競技は、前半、後半合わせて90分なんですが、ずっと身体動かして、頭脳を使っ
てチームプレイをする選手たち、
シンプルにすごいなあと思います。
す。

ちなみに選手たちは、どういう少年時代を過ごしたのでしょうか。

笑

怪我に強い身体でないと国を負つて、ここまで出来ませんよね。

今年は、どの国が優勝するのしよう。

はな歯科通信 8月号が発行されている時には、答えがわかりますね

笑

今年の夏の気候は、ワールドカップの様にアツくなるのでしょうか
笑
去年は暑かったですね、一昨年も
同様の猛暑。
今年は、そうならない様、祈りつ
つ、しっかり暑さ対策(水分補
給、塩分摂取)していきたいと思
います。それでは。

(コーディネーター 関)



BENTO



4 色ナムルと焼肉弁当



シウマイとカジキのバター炒め、たらこスパ弁当



角煮卵焼き弁当



牛タン弁当手作りネギ味噌と
手作り茗荷の甘酢漬け

他のはな歯科スタッフの弁当も気になりますね

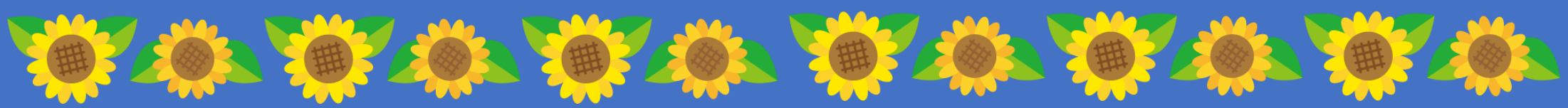
港区民の妊娠さんを対象にした
みなと保健所で運営している
保健事業で参加型プログラムです

妊娠中は虫歯になりやすいので
皆さん真剣に聞き入っていました



僕がういっの聞いてるや
すぐ眠くなっちゃうんだよね





暑くてダメっす



患者様ご家族のアイシングクッキーを頂きました！
感動して事務所に飾っています♪

お見事♡



夏だね〜



自主規制

今月の1枚



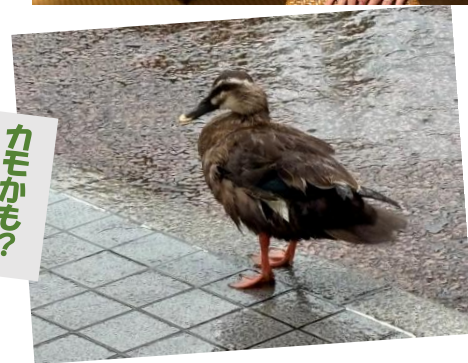
はな歯科の ちいかわ先生 こと
宮城先生が7月で退職されました。
長い間お疲れ様でした



患者様宅の大きいクマさん
田中先生のお気に入りです



カモかも？



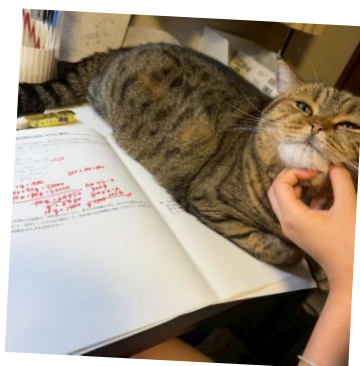
カモですかね？
近くで写真を撮っても
逃げませんでした

雨



僕たち雨だとカッパ着るんだ

通常



ハッピーバースデー♪



久しぶりの演奏ですが
上手く演奏できました😊

左と右で違う所を5個探してみましょう！

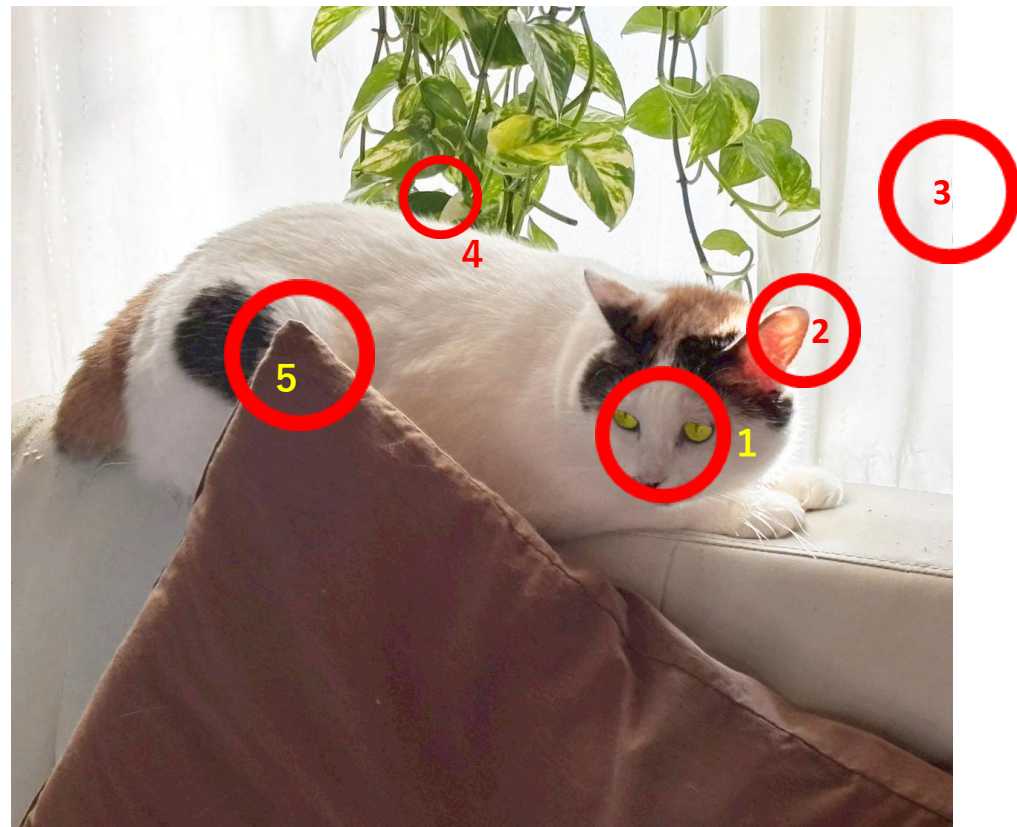
難易度 かんたん ★★★★★☆☆ おずかしい

歯科衛生士 野口さんの誕生日のお祝い🎵
いつまでも可愛い野口さんでいてください♡



「還暦のお祝いでした！野口さん若すぎます、、、」

前回の答え合わせ



- 1 目が明るい
- 2 耳が長い
- 3 葉がない
- 4 ツタがない
- 5 クッションが長い

保険証確認の際、マイナ保険証をお持ちでない場合は『資格確認書』のご提示が必要です。詳しくはスタッフまでお尋ねください。

