

きた歯科だより

発行/ きた歯科医院 〒520-2331 野洲市小篠原 2215 ☎077-588-5885

ホームページ <http://www.kita-dental.jp> Eメール to@kita-dental.jp

新年明けましておめでとうございます、本年もどうぞよろしくお願い致します。院長の喜多です。今年は5月に新天皇の即位の儀が取り行われ、新しい元号へと変わる節目の年ですので、心機一転、気持ちを引き締めて、元気を出して仕事に取り組んで参ります。50歳を超えた辺りから、年齢の積み重ねを、体が少しずつ動かないことから感じていますので、故障しない程度に適度な運動を取り入れながら、健康管理に努めたいと思います。今月に入り、急に冷え込みましたので、皆様、風邪など引かれませんようご自愛下さい。

先月、女優の樹木希林さんが出演された映画「日日是好日」を見てきました。この映画は、森下典子さんの自伝エッセイ「日日是好日-「お茶」が教えてくれた15のしあわせ-」を映画化（監督：大森立嗣）したもので、20歳から茶道教室に通い始めた著者の目を通して、茶道の心得やその奥深さ、茶道を通して、日々の生活とどう向き合うかなどを語りかけている作品のようでした。映画の中で、樹木さんが扮する茶道の先生の自宅の壁に、「日々是好日」と書かれた書の額が掛けていました。この「日々是好日」は、中国の唐末から五代にかけて活躍した大禅匠（雲門宗の開祖）雲門文偃禅師の言葉で、その読み方はいろいろあり、禅語としては「にちにちこれこうにち」や「にちにちこれこうじつ」が、日常では「ひびこれこうじつ」や、「ひびこれこうにち」、「ひびこれよきひ」が使われるそうです。碧巖録という中国の古い仏教書によると、雲門禅師はある日、大勢の弟子たちに向かって「十五日以前のことはさておき、これからの十五日以後の心境を一言でのべなさい。」と尋ねました。弟子の誰もすぐに返答が出来ずにいると雲門禅師は自ら、即座に「日々是好日」と答えました。「日々是好日」この言葉は、「目の前の現実が喜びであろうとも、悲しみであろうとも、一喜一憂することなく、ありのままに受け入れて、一瞬一瞬を精一杯に生き、積み重ねてそれが一日となれば、素晴らしい一日となる。一瞬一瞬が尊い時間であり、一日一日が尊い日であることを感じながら生きる。」という悟りの境地を表す言葉のようです。今年はこの言葉の意味をもっと考えながら、謙虚に頑張りたいと思います。（また、この映画を観てから、将来は茶道の世界を覗いてみたいとも思いました。）



お口の中の健康キーワード

酸しょく歯 飲食物に含まれる酸や胃酸によって歯が溶けてしまうこと。



酸しょく歯とは、食べ物や飲み物などに含まれる酸や胃酸によって歯の表面が一時的にやわらかくなっている時、歯みがきや歯ぎしりなどをしてしまい歯が削れて薄くなってしまうことを言います。酸しょく歯になると、歯がしみたり歯が透けて見えるようになったり、歯の表面に小さなへこみができたりします。酸の強い飲食物の例としては、梅干しや酢漬けの食品、お酢、スポーツ飲料、炭酸飲料、かんきつ系の果物



やジュースです。これらを摂った後すぐに歯が溶ける訳ではありませんが、口の中に含み続けることは避けて、飲食後は水で口の中をゆすぐようにしましょう。また、唾液には酸性に傾いたお口の中を中和する働きがあるので、ガムを噛んで唾液の分泌を促進するのも有効です。酸しょく歯は、健康のためお酢を飲んだり、水の代わりにスポーツドリンクを飲む習慣のある方は特に注意しましょう。





季節の健康メモ

目標を持って 毎日イキイキ! 注目の「ユニーク検定」

老化防止には「好奇心を持つこと」や「頭を使うこと」が有効だと言われています。 今年は何か1つ検定にチャレンジしてみたいかがででしょうか。 さまざまな検定の中でも、今回は**ちょっと変わったユニークな検定**をいくつかご紹介します。

ねこ検定

猫への理解を深めて、人と猫との生活がより豊かになることを目指した検定です。

開催日: 2019年3月24日

※申込締め切りは2月25日

開催地: 札幌・仙台・東京・名古屋・大阪・福岡

検定料: 初級4800円、中級5800円、上級6900円

公式HP: <https://www.kentei-uketsuke.com/neko/>



定年力検定

豊かで充実したセカンドライフを過ごすために必要となる、経済的な基礎知識を学べる検定です。

開催日: 1月と7月の最終土曜日

※申込締め切りは1月と7月の10日

開催地: 自宅受験

検定料: 5000円

公式HP: <http://www.teinenryoku.com>



チョコレート検定

製菓メーカーの明治が実施している検定で、カカオやチョコレートの奥深い世界を学ぶことができます。

開催日: 例年9月に開催

※2019年は公式HPにて確認

開催地: 札幌・東京・名古屋・大阪・広島・福岡

検定料: 初級5200円、中上級6200円

公式HP: <https://www.kentei-uketsuke.com/chocolate/index.html>



ニュース時事能力検定

ニュース報道を読み解き、活用する力を認定する検定です。 小学生から高齢者まで累計39万人が受検しています。

開催日: 2・6・9・11月

※2・9月は東京・大阪のみ

開催地: 東京・大阪など全国44都市

検定料: 5級2500円～1級6500円

公式HP: <https://www.newskentei.jp/>



合格を目標に、楽しみながら勉強しましょう!



環境にやさしい
お財布にうれしい

～エコな暮らしのアイデア～

「おせち」に飽きたら…おいしくリメイク!



「おせち」に飽きたらリメイクして、最後までおいしくいただきましょう!

ちくぜんに
「筑前煮」⇨「グラタン」
にリメイク!

材料

筑前煮……………適量
ホワイトソース(缶詰)……………適量
溶けるチーズ……………適量

作り方

- 1 筑前煮をひと口大に切り、耐熱のグラタン皿に並べる。
- 2 ①にホワイトソースと溶けるチーズをトッピングして、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

「なます」⇨「中華風サラダ」
にリメイク!

材料

なます…1カップ位 もやし……………1/2袋
きゅうり……………1本 しょう油・ごま油……………適量

作り方

- 1 なますは水気を絞り、絞り汁にしょう油・ごま油を加えて中華ドレッシングを作る。
- 2 きゅうりは千切りにし、もやしは茹で、なますと混ぜる。
- 3 ②を①で作ったドレッシングで和える。



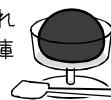
「黒豆」⇨「黒豆アイス」
にリメイク!

材料

黒豆……………80g
a [バニラアイス ……170g
塩……………ふたつまみ

作り方

- 1 黒豆をフードプロセッサーで粗めに砕く。
- 2 ①にaを入れて混ぜ、冷凍庫で冷やす。





美しい健康な歯で「幸せな人生」を!

歯の健康を守る! 「むし歯になりにくい人」の5つの特徴

皆さんは「なぜ毎日歯をみがいているのにむし歯になるんだろう…」と思ったことはありませんか? 1日3回毎食後に歯をみがいているにも関わらず、気がつくとむし歯になっているという方は少なくないでしょう。そこで今回は、むし歯になりにくい人の特徴をご紹介します。

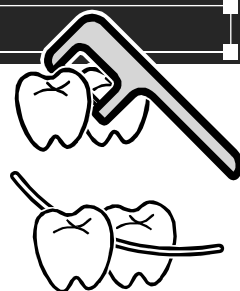
特徴1 寝る前の歯みがきが丁寧



寝ている間は唾液の分泌量が減るため、1日の中で最もむし歯になりやすい時間帯です。朝食後や昼食後はしっかり時間をかけて歯をみがけなかったとしても、寝る前の歯みがきだけはしっかりと行うことが、むし歯になりにくいポイントです。歯は1本ずつ丁寧にみがくと時間は10～15分はかかりますので、お風呂に入りながらみがいたり、テレビを見ながらみがいたりなどして気長に行ってみましょう。

特徴2 フロス・歯間ブラシを併用

むし歯の多くは歯と歯の間にできますが、その部分は歯ブラシの毛が届かない部分です。そこで、歯と歯の間までしっかりと掃除をするために、デンタルフロスを併用しましょう。さらに、歯と歯の隙間が広い部分は歯間ブラシを使うと効率良く掃除することができます。歯間ブラシにはサイズがありますので、ご自分の歯の隙間に合ったサイズを選びましょう。



特徴3 唾液の分泌量が多い

唾液には、酸性に傾いた口の中を中性に戻したり、初期のむし歯を自然に治癒する働きがあります。そのため、唾液の分泌量が多い方は少ない方と比べるとむし歯になりにくいのです。唾液の分泌量を増やすには、食事の時によく噛んだり、ガムを食べたり、唾液腺のマッサージをすることが有効です。



特徴4 あまり間食をしない



間食を頻繁にとっていると口の中は常に酸性に傾いているため、歯はむし歯になりやすい状態になります。食後は一時的に酸性に傾いたとしても唾液が口の中を中和してむし歯を予防してくれますが、ちょこちょこと頻繁に間食をしていると中和するタイミングがなくなってしまうからです。したがって、間食をする場合は時間を決めて、食べた後は歯をみがくようにしましょう。

特徴5 定期的に検診に通う

みがき残しや初期むし歯を自分で発見するのはとても難しいことです。しかし、定期的に歯科検診を受けることで、みがき残しのクセを修正したり、正しい歯のみがき方を確認したり、またむし歯の予兆を発見することができます。



ぜひ参考にして、今年こそ“むし歯ゼロ”を目指しましょう!





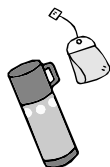
お役立ち!

トラベル便利メモ

今回の「冬の旅行に持って行きたい!」
テーマ “身体が温まる飲み物”



冬の旅は雪景色が美しく幻想的なもの、でも気になるのはやっぱり寒さですね。そこで今回は、冬の旅行に持って行きたい! 身体が温まる飲み物をご紹介します。



しょうが ゆ 生姜湯

身体を温める代表的な食べ物と言えば生姜です。冬場になるとコンビニでも生姜湯が販売されるので、見つけたらぜひ選んでみましょう。



生姜湯が苦手な人はハチミツを入れるとグッと飲みやすくなりますよ。

紅茶・ほうじ茶

茶葉を発酵させた紅茶やほうじ茶は、体温を上げる効果があるとされています。特に朝飲むと効果が高まり、代謝もアップします。

追加で生姜を入れて飲めばさらにポッカリになること間違いなし!



ココア

ココアには、体の末梢血管を拡張する効果がある「テオブロミン」が含まれているため、飲むと血流が良くなるそうです。リラックス効果もあるので、ホッと一息つきたいときにオススメです。



避けたい飲み物

緑茶やコーヒーに含まれるカフェインは利尿作用があり熱を体外に出しやすくなるため、一時的に体温が低下します。一方、紅茶やほうじ茶は製造過程で発酵しているため、緑茶やコーヒーよりも利尿作用は低いそうです。また、甘いジュースは血糖値が上昇して喉が渇き水分を欲するためトイレが近くなるといった影響もあります。ぜひ冬場の飲み物選びの参考にしてみてください。

旅行先だけでなく寒い時期の外出時にも、身体を温める飲み物をお供にしてみてもいいかもしれません。

歯の元気を応援!

おやつレシピ

魚肉ソーセージと海苔のスティック春巻き



ワンポイントアドバイス

魚肉ソーセージ・チーズ・海苔には、骨や歯の健康づくりに欠かせないカルシウムが多く含まれています。また、カレー粉などのスパイスには、唾液の分泌を促して口の中を清潔にしたり口臭を予防したりする作用があります。春巻きはサラダ油を塗って焼き上げることで、油で揚げなくてもカリッとした食感になりカロリーも抑えることができます。

材料 (4本 / 2人分)

春巻きの皮……………2枚	カレー粉……………小さじ1/4
魚肉ソーセージ………1本	薄力粉……………小さじ1/2
スライスチーズ………4枚	水……………小さじ1
焼き海苔……………全形1枚	サラダ油……………小さじ1

手順・作り方

- 春巻きの皮とスライスチーズは半分、魚肉ソーセージは縦に4等分、焼き海苔も4等分にします。薄力粉と水を混ぜ合わせ糊を作ります。
- 春巻きの皮を横長に置き、皮の左右両側は1.5cmずつ空けて、手前に焼き海苔、上にスライスチーズを広げます。その上に魚肉ソーセージを置き、カレー粉をふります。
- ②で1.5cmずつ空けた部分を内側に折り込み、手前側からクルクルと巻き上げていきます。最後は糊を付け、はがれないようにします。
- オーブントースターのトレイにアルミホイルを広げ、③を並べます。サラダ油を春巻きの表面に塗り、オーブントースターで4分焼いたら、さらにひっくり返して2分ほど焼きます。



栄養成分値 (1人分)

エネルギー	235.3kcal	／	ビタミンC	2.1mg
カルシウム	233.6mg	／	ビタミンE	0.8mg