



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

二月を迎え、もうすぐ節分(3日)で立春(4日)を迎えます。今が一年で最も寒い時期と言われていいますが、寒さに耐えて、一日一日が過ぎていくと、今月中頃には梅の花が咲きはじめ、暖かい春の到来が待ち遠しくなります。寒い日が続きますが、皆様、お風邪など引かれていませんか。最近、インフルエンザが猛威を振っていますので、休養を十分に取って、ご自愛下さい。こんにちは、院長の喜多です。私のインフルエンザ対策は、体を冷やさずに良く寝て、疲れを取ることです。そのために、まず、体が温まるように、風呂の湯に入浴剤を入れて、湯冷めをしにくくし、さらに布団乾燥機を使って布団をホカホカに温めてみたところ、寝つきが良くなり、毎日しっかりと睡眠が取れて目覚めも良いようです。(布団乾燥機お勧めです。)

真冬のこの寒さ厳しい時期に、野洲にあるマイアミ浜キャンプ場が、閉鎖するどころか、キャンプをするお客さんが増えているというニュースを数日前に知って驚いています。琵琶湖畔に位置し、眼前に雪化粧をした美しい比良山系の絶景を楽しめるキャンプ場です。電源付きのサイトでホットカーペットやこたつ、電気毛布、ストーブなどを利用して暖を取ることも出来ます。温水シャワーもあり、近隣の銭湯や商業施設も利用出来て、冬キャンプの人気の高いそうです。数年前までは、子供達を連れて家族でよくオートキャンプをしたものですが、7月から9月までの半袖の似合う夏キャンプがベストシーズンだと思っていました。しかし、最近では、猛暑の真夏の時期は、熱中症などもあり夏キャンプを避ける傾向にあるようです。また、最近のキャンプ場では、真冬でも暖を上手に取れるように電源が引かれ、防寒対策のキャンプ用品(雪山用寝袋など)を利用し、澄んだ空気の中で焚火を囲みながら鍋をつつき、冬ならではの絶景を楽しむ冬キャンプが、若い人達の間でも少しずつ流行になっているそうです。(最近人気のアニメ作品「ゆるキャン△」が参考になるそうです。) 社会人になった娘も、今月の連休に仕事仲間と一緒に冬空でキャンプを初めて楽しむ計画があるそうです。寒さに弱くなった私達夫婦にとって、今年目標は、キャンプ場の周辺にある温泉でほっこりしながら、愛犬と一緒に過ごせる車中泊を利用したキャンプ旅行を研究し、実践することです。



お口の中の健康キーワード



ドライソケット ぼっしこ 抜歯後の穴がふさがらず骨がむき出しになってしまうこと

ドライソケットとは、抜歯後の穴がふさがらず、内部の骨がむき出しになった状態のことを言います。



本来、抜歯後の穴は血液で満たされ、それが固まってかさぶたのようになり、穴は少しずつ回復していきます。しかし、抜歯後に何度もうがいをしたり、穴が気になって舌や指で触ったり、また、飲



酒や激しい運動、入浴などで血流が促されると、血の塊がとれて抜歯後の穴が固まりにくくなります。

もし、抜歯後2~3日経ってもまだズキズキと痛み、特に食事の際に強い痛みを感じたら早急に受診しましょう。状況によっては悪化して骨に炎症が起きる場合もありますので、決して放置しないようにしてください。





季節の健康メモ

チョコを食べて元気に！“カカオ”の健康効果

2月14日はバレンタインデーですね。バレンタインデーと言えばチョコレートですが、最近ではチョコレートのカカオに含まれる有効成分が注目され、体に良い「スーパーフード」としても注目されています。そこで今回は、カカオの健康効果についてご紹介します。

カカオに含まれる有効成分

チョコレートやココアの主原料になるカカオには、「カカオポリフェノール」や「カカオプロテイン」という有効成分が含まれています。



カカオポリフェノール

ポリフェノールとは、植物の皮や種などに含まれる色素や苦み、渋みの成分です。強い抗酸化作用があり、次のような健康効果が期待できます。

++ 健康効果 ++

- 動脈硬化の予防 ● 血圧の低下 ● ストレスの緩和
- 美肌効果 ● 脳の活性化 ● アレルギーの予防・改善

カカオプロテイン

プロテインとはタンパク質のことです。カカオプロテインは他の食品のタンパク質と比べると、消化されにくく大腸まで届きやすいという特長があり、次のような健康効果が期待できます。

++ 健康効果 ++

- 便秘の予防・改善 ● 腸内環境の改善

効果的な摂り方

カカオポリフェノールは1日200～500mgを毎日続けて摂るのが効果的です。

カカオポリフェノールの含有量の目安

- ビターチョコレート(1片/5g)…約70mg
- 高カカオチョコレート(カカオ70%程度/5g)…約127mg
- 純ココア(スプーン1杯/5g)…約200mg

上手なチョコの食べ方

カカオの健康効果は高いものの、砂糖が多いチョコはむし歯や肥満が心配ですね。上手なチョコの食べ方としては、ゆっくり時間をかけて食べず、食べたらずぐに歯をみがくことです。また、砂糖不使用のカカオ70%以上のものだったり、キシリトールを使用しているチョコを選ぶようにしましょう。

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～

捨ててしまう「フルーツの皮」でエコ掃除

フルーツの皮は、捨ててしまう前に掃除に活用してみましょう。皮に含まれる成分で意外なほどピカピカになりますよ！

レモンの皮

シンク・蛇口…皮の内側の白い部分でシンクをみがくと、水垢がすっきりと落ちます。

鏡・ガラス…皮の外側に塩をつけ、鏡やガラス面をこすった後、水拭きや水洗いをするともりがとれます。

みかんの皮

皮で手作りの洗剤を作ってみましょう！水400ccに対して、みかんの皮4個分をちぎって鍋に入れ、15分ほど煮出します。冷めたらザルでこし、スプレー容器に入れて使用します。2週間ほどで使い切ってください。

ガス台…調理後にスプレーして布で拭き取ると、油汚れが落ちます。

よくぞう 浴槽…お風呂の洗剤代わりに使用すると、浴槽のざらつきを落とすことができます。

革製品…布にスプレーして革のバッグやソファをみがくとつやが出ます。もし本革に使用する場合は目立たない部分で試してからご使用ください。



美しい健康な歯で「幸せな人生」を!

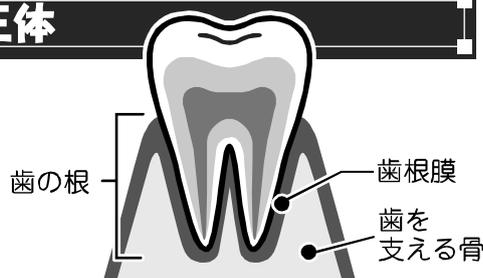
不思議な違和感…「歯が浮くような感覚」の正体とは?

「なんだか歯が浮くような感じがする…」といった経験、これまでにありませんでしたか? 鏡で口の中をのぞいてみても特に問題はなく、放っておいたらいつの間にか治っていたという場合もあるでしょう。しかし、中には歯周病が進行していたり、歯の根の奥が炎症を起こしていたりなど、大きなトラブルが潜んでいる可能性があります。そこで今回は、「歯が浮くような感覚」の正体についてお話しします。



歯が浮くような感覚の正体

歯が浮くような感覚は主に、**歯根膜**やその周辺のトラブルによるものです。歯根膜とは、**歯の根の部分と歯を支える骨との間にある繊維の束**のことで、歯に力が加わった時のクッションの役割をしたり、**食感や歯ざわりを感知する働き**もあります。



歯根膜にトラブルが発生する原因

では、どのような理由で歯根膜やその周辺にトラブルが発生してしまうのでしょうか? さまざまな原因が考えられますが、主なものをご紹介します。

ストレスやホルモンバランス

歯が浮くような感覚は、**疲労やストレス**が原因の場合もよくあります。これは疲労やストレスによって全身の血行が滞ってしまい、**歯根膜を流れる血液やリンパ液の流れが悪くなる**ためです。また、女性は妊娠中、月経の前後、更年期といったホルモンのバランスが崩れやすい時期もトラブルが出やすいと言われています。



歯ぎしりや上下歯列接触癖

歯ぎしりをすると、歯に強い圧力がかかり歯根膜にもダメージを与えます。また、上下の歯を噛み合わせてしまう**上下歯列接触癖**の方も注意が必要です。普段、私たちは意識しなくても、上下の歯と歯の間には少し隙間が空いていますが、上下歯列接触癖の方は**自覚のないままに歯と歯を噛み合わせ**てしまっています。軽く噛み合わせていたとしても、それが継続されることによって、**歯や顎、そして歯根膜にも負担**をかけてしまいます。

根尖病巣

根尖病巣とは、歯の根の先端周辺にできる病気の総称です。むし歯を放置するなどして歯の根の奥の方に細菌が入り込むと、**歯根膜周辺が炎症**を起こしてしまいます。また、根の先に膿が溜まってしまふこともあり、この膿が大きくなると歯の根元を圧迫して歯が浮いたように感じる場合があります。

歯周病

歯周病は、細菌が原因で歯ぐきや歯ぐきを支える骨などが**少しずつ破壊**されてしまう病気です。症状には歯ぐきの腫れや炎症があるため、歯が浮いたような感覚になります。特に、**疲労で免疫力が低下**している時に現れやすい症状です。



歯が浮くような感覚が長く続く場合は、放置せず早めに受診しましょう。





お役立ち!

トラベル便利メモ

今回の
テーマ

「不安解消! 手軽に
できる乗り物酔い対策」



電車・車・飛行機・船…旅行は目的地も重要ですが、行くまでの交通手段も楽しみの一つですよ。

その一方で、乗り物酔いが不安な方も多いでしょう。そこで今回は、手軽にできる乗り物酔い対策をいくつかご紹介します。

なぜ乗り物酔いをするのか?

乗り物酔いは不規則な揺れや振動に対して、目が視界に入っているものをよく見ようと眼球を動かし微調整してしまうため、身体の揺れに目が追いつけなくなることで起きると言われています。乗り物に酔いやすい方は次のような対策をしてみましょう!



対策① 進行方向を向いて座る

乗り物に乗る時は、できるだけ進行方向を向いて座りましょう。周辺の景色を観る時でもすぐ近くではなく、遠くに目を向けるようにしましょう。車に乗る場合は、窓が大きい助手席がベストポジ

ションです。

対策② サングラスをかける



サングラスをかけることで、通常より視界が制限されるため脳が混乱を起こしにくくなります。旅行カバンに一つ入れておくと安心でしょう。

対策③ 睡眠・食事は適度にとる

空腹は血糖値が下がって気分が悪くなりやすくなります。一方、満腹では胃の揺れが大きくなるため吐き気が起こりやすくなると言われています。そのため、食事は乗る3時間前に腹7分目を目安に摂るようにして、適度にお腹を満たしておきましょう。また、睡眠不足も乗り物酔いの原因になりますので、移動の前日はしっかり睡眠を取りましょう。

乗り物酔いを回避して、目的地に着いた瞬間から旅行を楽しみたいですね!

歯の元気を応援!

おやつレシピ

おから抹茶ブラウニー



ワンポイントアドバイス

今回は小麦粉不使用で、低糖質&低カロリーに仕上げました。おからや豆腐などの大豆製品、そしてチーズには、骨や歯を形成するのに必須なカルシウムが豊富です。また、抹茶には歯のエナメル質を強化する働きがあるフッ素や、歯周病を防ぐカテキンも多く含まれています。

材料 (16枚/8人分)

クリームチーズ … 30g	卵 …………… 1個
バター …………… 10g	牛乳 …………… 大さじ4
おから …………… 100g	はちみつ …… 大さじ3
木綿豆腐 …………… 30g	抹茶 …………… 大さじ1



手順・作り方

- 1 天板にクッキングシートを敷きます。
- 2 耐熱容器にクリームチーズとバターを入れ、600Wの電子レンジで40秒位加熱します。柔らかくなったら泡立て器で混ぜてクリーム状にします。
- 3 2に残りの材料を加えてよく混ぜ、1の中央に流して厚さ1cmの正方形になるように表面を平らにします。
- 4 180℃に予熱をしておいたオーブンで35分位焼きます。焼き上がったら冷まし、食べやすい大きさに切ります。



栄養成分値 (2枚分/1人分)

エネルギー	67.2kcal	／	ビタミンC	0.8mg
カルシウム	32.2mg	／	ビタミンE	0.4mg