



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

3月を迎えて、陽射しがポカポカと暖くなり、本格的な春の到来ですね。皆さんは、花粉症で体調を崩されていませんか。先日、春の陽気に誘われて外出したところ、スギ花粉で目が痒くなりました。例年、花粉症の薬を服用せずに我慢出来るのですが、今年花粉は去年より大量に飛んでいるようで、とてもつらいです。年度末は何かと忙しく疲れやすいので、皆さん、どうかご自愛下さい。こんにちは、院長の喜多です。

先日、NHK のテレビ番組歴史秘話ヒストリアで、「まぼろしの王国 銅鐸から読み解くニッポンのあけぼの」を見ました。番組では、銅鐸の音色の再現や、同じ石の型で複製する製造方法の検証、弥生時代600年間近く作られ続けた銅鐸が、ある時期を境に姿を消してしまう歴史の謎にも迫りました。また、野洲の大岩山から見つかった銅鐸と、守山の伊勢遺跡についても注目していました。番組を見てから、久しぶりに銅鐸博物館に行って、展示されている資料も見直した後、守山の伊勢遺跡から三上山の景色を見て来ました。

小さな集落にとって銅鐸は祭りの道具という日常のものでしたが、やがてサイズが大きくなって権威の象徴となりました。そして、その製造技術が集約されて、近畿と東海の2グループになってから後に、野洲の大岩山辺りで一つにまとまり、卑弥呼のような国王が誕生してからは、銅鐸の生産をやめて銅鏡に切り替えたのではないかという学説を紹介していました。大岩山からは、古い銅鐸から新しい銅鐸まで、明治に14個、昭和に10個、計24個が見つっていますが、日本最大の銅鐸も大岩山のもので、近畿と東海の両方の製造技術が融合されたものだそうです。野洲周辺で女王卑弥呼が共立されて誕生し、伊勢遺跡にあった巨大な建物から三上山を望みながら、儀式を執り行っていたかもしれないと想像するのも面白いですね<笑>。



お口の中の健康キーワード

しかきんぞく 歯科金属アレルギー 歯科治療で使用される金属によって引き起こされるアレルギー症状のこと。

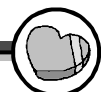


歯科金属アレルギーとは、歯のかぶせ物や詰め物に使われている金属が原因で引き起こされる、さまざまな異常反応のことです。金属アレルギーというイメージがありますが、歯の治療で使用されている金属にも注意が必要です。というのも、お口の中の金属は唾液によって少しずつ溶け出し、日々体内に取り込まれているからです。症状としては、金属が触れ



ている部分が炎症を起こすこともあれば、手足などに湿疹や皮膚炎のような症状が現れる場合もあります。また、歯の治療後しばらく経ってから発症することもあるので、ほかの病気と間違われることもあります。

もし、お口の中の炎症がなかなか治らない、原因不明の肌荒れが続いているといったことがあれば金属アレルギーを疑ってみましょう。治療法としては、お口の中で使用されている金属を外すことで症状が改善します。



季節の健康メモ

甘くみないで！目の健康をおびやかす「ドライアイ」

「ドライアイ」は現代人に多い不調のひとつですが、「単に目が乾燥しているだけ」「目薬を差しておけば大丈夫」と甘く考えてはいませんか？ しかし、ドライアイは自己流で対処したり、長く放置したりすると重症化して、目の健康に悪影響を与えます。そこで今回は、意外と深刻な目の疾患「ドライアイ」をご紹介します。

ドライアイとは？

ドライアイとは、涙の分泌量^{ぶんびつりょう}が減ったり、涙の質が低下することによって、目の表面が乾燥している状態のことを指します。パソコンやスマートフォンの画面を注視するあまり、まばたきが減ってドライアイになる人は若い世代で年々増加傾向にあります。また、加齢によって涙をつくる機能や粘膜が衰える高齢者や中高年の世代でも増加しています。



症状は？

ドライアイになると目には次のような症状が現れます。

●乾燥感 ●違和感 ●異物感 ●痛み ●まぶしさ ●疲れ ●かすみ ●視力の低下

治療法は？

症状が軽い場合は、市販の目薬を指してケアしましょう。「目薬を差しているから病院に行かなくても大丈夫」と思われがちですが、目薬に含まれる成分によって乾燥がすすむこともあるため、症状が長引く場合は眼科を受診しましょう。眼科では、涙の分泌量が少ない人には涙の量を増やすタイプのもの、角膜が傷ついている人には目の粘膜を正常化させるタイプのものなど、症状に合わせた点眼薬を処方してくれます。



「読書をしていると文字がぼやける…」「車の運転をされていて標識が見えにくい…」など、単に目の疲れだと思っていたものが、実はもしかするとドライアイが原因かもしれませんよ。

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～
毎日の心がけ！ 生ゴミ減量のコツ



今回は、家庭ゴミの約4割を占める生ゴミを減量させるコツをご紹介します。

生ゴミは“濡らさない”

生ゴミの約8割は水分なので、生ゴミは水に濡らさないことがポイントです。野菜は洗ってから皮をむくのではなく、皮をむいてから洗います。また、水分の少ない生ゴミは台所の三角コーナーではなく直接ゴミ箱に捨てるようにします。

捨てる前に“ひと絞り”

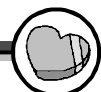
三角コーナーにたった生ゴミを捨てる時は、水分を絞ってから捨てましょう。このときビニール袋を手袋代わりにすると、最後に袋をクルッと裏返してそのまま捨てるができます。



おいしく“食べきる”

食品には消費期限と賞味期限がありますので、その違いを知っておいしく食べきりましょう。まず、消費期限とは安全に食べられる期限のことで、期限を過ぎたら食べない方がよいでしょう。一方、賞味期限とはおいしく食べられる期限のことで、期限を過ぎたら中身を確認して食べましょう。





美しい健康な歯で 「幸せな人生」を!

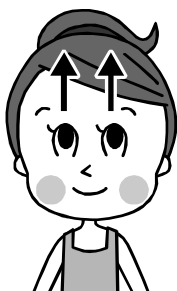
お口の健康づくりにも! 毎日の習慣にしたい「顔ヨガ」 かお

「顔ヨガ」とは、顔の筋肉を鍛えるトレーニングのことです。顔のたるみやむくみを解消するだけでなく、唾液の分泌量が増えてお口の健康づくりにも有効ですので、ぜひ毎日の習慣にしてみましょう!

顔ヨガ1 あっかんべー顔

やり方

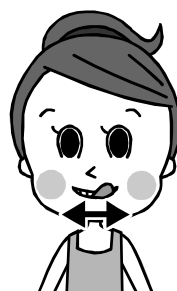
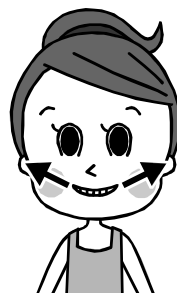
- 1 顔は正面を向いたまま、目線だけ天井に向けます。
- 2 その状態でのどの奥から息を吐きながら、あっかんべーをするように舌を思いっきり出します。
- 3 鼻で息を吸いながら、舌を口の中に戻します。この一連の流れを5回繰り返しましょう。



顔ヨガ2 ペコちゃん顔

やり方

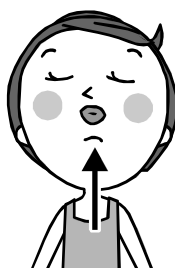
- 1 上の前歯が8本見えるくらいまで口角を上げます。
- 2 その状態で舌をくちびるの左端から出し、上くちびるをなめるようにして反対の右端に移動させます。このとき、口角が下がらないように気をつけましょう。3往復を2回行ってください。



顔ヨガ3 タコさん顔

やり方

- 1 くちびるをタコの口のようにすぼめて前に突き出します。口角からしっかり寄せることを意識しましょう。
- 2 その状態で上を向き、目を閉じた状態で10秒間キープしたら元の位置に戻します。息は止めずに自然に鼻から呼吸をしましょう。



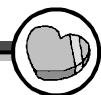
顔ヨガ4 すっぱい顔

やり方

- 1 顔の中央にすべてのパーツをぎゅっと寄せ、口から息を吐きながら10秒間キープします。
- 2 目と口を一気に開いて、息を吸います。
- 3 息を吐き、顔の筋肉をゆるめます。



顔の筋肉を鍛えると表情が豊かになり、若々しい印象になりますよ!



お役立ち!

トラベル便利メモ

旅行の準備をしっかりしたつもりだったのに、現地に着いて「アッ、忘れた!」と冷や汗をかいだ経験はありませんか? 現地で調達できるパターンも多々ありますが、「使いたいときにない」というのは非常に焦るものです。

そこで今回は、**旅行に忘れがちなアイテム**をご紹介します。

カメラの充電器

スマートフォンの充電器はしっかり持っても、忘れやすいのがカメラの充電器です。

撮影に夢中になるとすぐにバッテリーがなくなってしまうので要注意です。



カメラのメモリ

いざ撮ろうとしたら「データがいっぱいでシャッターチャンス逃した!」なんてことのないように、メモリには余裕を持たせましょう。旅行用として

今回の「荷物の中身を再チェック!」
テーマ “旅行に忘れがちなアイテム”



新たにSDカードを用意するのもよいでしょう。

免許証・ETCカード

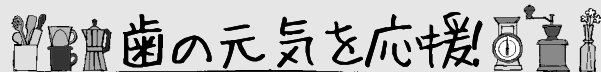
旅行用のコンパクトな財布に中身を入れ替えたときに、忘れがちなのが免許証やETCカード。現地で運転する予定のある方は絶対に忘れずに!

カイロ・虫除けなどの季節用品

寒い季節ならばカイロ、暑い季節ならば虫除けスプレーや日焼け止めなども忘れないようにしましょう。現地で調達することも可能ですが、観光地の場合は割高になることが多いため、持参する方が賢明でしょう。



絶対に忘れてはいけないものはチケット関係です。最近ではチケット管理に便利なファイルも販売されていますので、ぜひ活用してみましょう。



おやつレシピ

さといも とうにゅうなま
里芋の豆乳生チョコ



ワンポイントアドバイス

カルシウムが豊富なココアと豆乳を使った低カロリーのおやつです。ココアには抗菌作用があり、歯周病予防に効果を発揮します。

また、里芋に含まれる酵素には、むし歯の原因菌の繁殖を防ぐ作用もあります。



材料 (4人分 / 16個)

里芋 …… 100g	砂糖 …… 40g
水 …… 250ml	片栗粉 …… 大さじ1/2
粉ゼラチン …… 5g	純ココアパウダー(生地用) …… 大さじ2と1/2
豆乳 …… 50ml	純ココアパウダー …… 大さじ1/4 (デコレーション用)
湯 …… 50ml	

手順・作り方

- 1 皮をむいて一口大に切った里芋と水を鍋に入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- 2 湯に粉ゼラチンを入れてダマが残らないようによく混ぜ、そこに豆乳を加えてさらに混ぜる。
- 3 フードプロセッサーに 1・2・砂糖・片栗粉・純ココアパウダー(生地用)を入れてなめらかになるまで混ぜる。
- 4 小さめのバットにクッキングシートをひき、3を流し入れて1時間ほど冷蔵庫で冷やす。少し濡らした包丁で16等分に切り、純ココアパウダー(デコレーション用)を上からまぶす。



栄養成分値 (1人分)

エネルギー	77.8kcal	／	ビタミンC	1.5mg
カルシウム	10.6mg	／	ビタミンE	0.2mg