



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>



いよいよ平成があと一月で終わり、来月には新元号を迎えますが、不思議と気持ちが落ち着きませんね。例年、新年度のスタートは、会議に出席したり、学校歯科健診が始まったりと、とても忙しい時期ですが、今年は、月末からの特別な大型連休を控えて、仕事の日程調整が難しくなり、緊張しています。皆さんにとって、平成はどんな時代でしたか。お忙しい春を迎えておられますか。こんにちは、院長の喜多です。

春分の日、日本人最年長(45歳)メジャーリーガーとして長い間、第一線で活躍してきたマリナースのイチロー選手が、日本での試合を最後に、現役を引退しました。若かりし21歳のイチロー選手が、阪神・淡路大震災の年に、チームを引っ張って、神戸オリックスが日本一に輝いたことを懐かしく思い出しました。私の大好きなプロ野球も、イチロー選手の引退で、平成の時代が終わりました。これからは、エンゼルスの大谷翔平選手や、日本ハムファイターズに入団した吉田輝星投手(金足農業高)といった若い世代の選手達が大活躍をして、ファンを一層楽しませてくれる、新しい時代の到来がとても楽しみです。

イチロー選手は引退記者会見で、「仕事をしていると、必ず壁にぶつかることはあるけれども、その仕事が好きであれば、壁に立ち向かうことができる」や、「遠回りと思われる努力をコツコツ積み重ねることが自分と向き合うこと」といった内容の素晴らしいメッセージを伝えてくれました。最終打席では、これまで見せたことがない様な必至の形相で、投手の投げるボールに食らいつきバットを振る姿は、とても印象に残りました。辛かった気持ちや苦労した選手生活を、隠さず正直に話せる人柄に魅了されました。

今年の6月で、きた歯科医院は、開業から20年を迎えますが、初心にかえて頑張りたいと思います。
＜新人スタッフの紹介＞ 今月から、新しい歯科衛生士さんが、スタッフに加わりました。これから、皆様のお口の健康をサポートできるよう、日々研鑽を積んで参りますので、どうかよろしくお願い致します。
＜お知らせ＞ 4/28～5/6まで、休診となります。どうかご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

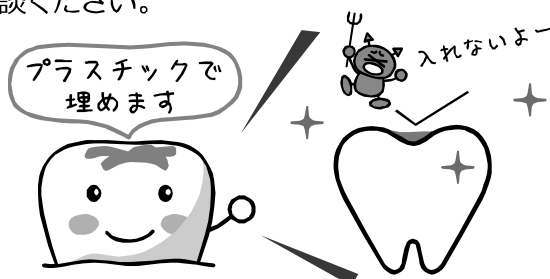


お口の中の健康キーワード

シーラント ^{みぞ}むし歯になりやすい奥歯の溝などを埋める
むし歯予防の方法

シーラントとは、むし歯になりやすい奥歯の溝や前歯の裏側などをプラスチックで埋めて、むし歯になりにくくする方法です。特に子どものむし歯予防に有効で、シーラントを施した歯の6割以上がむし歯にならなかったという調査もあります。実施する目安は、4～5歳頃には乳歯に、6歳頃には6歳臼歯(親知らずをのぞいて奥から2番目の歯)に、7～8歳頃には生え変わった永久歯の前歯に、9～12歳頃には永久歯の奥歯になります。ただし、シーラン

トは基本的にはむし歯になってしまった歯には使うことができません。塗っても外れることがあるためです。したがって、シーラントを検討する場合には、ぜひむし歯になる前にご相談ください。



～季節の健康メモ～

1日を元気に乗り切る! 上手な「お昼寝」のポイント

春になると、ポカポカ陽気でついウトウト…なんてことはありませんか? しっかり眠っていても、**昼間になると強い眠気が襲^{おそ}って来る**…という方も少なくないかもしれませんね。 そんな時は、昼間にちょっと**お昼寝**をしてみتهいかがでしょうか? お昼寝を上手に取することで脳がリフレッシュして、仕事や家事を効率的にこなすことができますよ。 そこで今回は、**上手な「お昼寝」のポイント**をご紹介します。



4つのポイント

間違ったお昼寝の仕方をしてしまうと、目覚めた後に体がだるくなったり、夜の睡眠に響いたりします。 短時間で脳の疲れが取れるように、次の4つのポイントを押さえましょう。

1

体をリラックスさせる

お昼寝をする時はネクタイやベルトをゆるめ、靴を脱いでリラックスした状態になります。 さらに、周囲の音や光が気になる場合は耳栓やアイマスクを使用して、眠りに集中できるようにしましょう。

2

イスに座ったまま寝る

横になってお昼寝をすると体が熟睡モードに入ってしまうため、すぐに起きることが難しくなります。 したがって、デスクの上にうつぶせになっても構いませんので、必ず座った状態で寝るようにしましょう。



3

短時間で切り上げる

お昼寝は正午から15時までの間で、15～20分程度取るようにしましょう。 お昼寝を30分以上取ったり、夕方近くに取ってしまうと、夜の睡眠に影響を与えてしまいますのでご注意ください。



4

スッキリ目覚める工夫をする

お昼寝からスッキリ目覚めるための工夫としては、コーヒーなどカフェインの多い飲み物を昼寝の前に飲んでおくのが有効です。 また、起きた後は軽いストレッチで筋肉をほぐしたり、深呼吸をして新鮮な酸素を体に取り込んだりして体を目覚めさせましょう。



☆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～

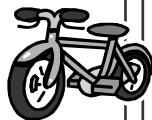
春から「自転車通勤」でエコ活!



私たちができる身近なエコ活動(エコ活)のひとつに、自転車通勤があります。 **CO₂排出量ゼロ**の自転車は環境にやさしい乗り物です。 そこで今回は、**自転車通勤のコツ**をご紹介します。

安全なルートを守る

自転車通勤で使用するルートは車通りの多い国道や幹線道路を選ぶのではなく、交通量の少ない生活道路がおすすめです。



時間にゆとりを持つ

時間にゆとりを持って出発することで、季節や景色を楽しみながら走ることが出来ます。 気持ちよいと感じることが長く続くコツにもなります。

天気予報をチェックする



雨の日や天候が不安定な日は、自転車通勤は中止にしましょう。 また、夏の炎天下での自転車通勤も無理のない範囲で行ってください。

道具にこだわる

自転車通勤に慣れてきたら、自転車や水分補給のマイボトル、速乾性の下着などにこだわると、より楽しく快適に走ることが出来るでしょう。

美しい健康な歯で『幸せな人生』を！

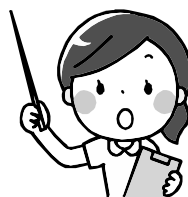


実はあなたも!? 自覚のない「隠れ歯周病」にご注意を！

歯周病は歯を支える骨が溶け、最終的には歯が抜けてしまう怖い病気です。今や国民病でもある歯周病ですが、自分は絶対にならないと楽観視したり、罹患しているのに気づいていない方が意外と多いのです。そこで今回は、実は歯周病なのに自覚していない「隠れ歯周病」についてお話しします。

30代に多い“隠れ歯周病”

厚生労働省の歯科疾患実態調査によると、歯ぐきの出血や歯石の沈着など、歯周病が原因と思われる歯ぐきの不調は30～60歳代に多く、30歳代では約8割の方にこのようなトラブルがあるという結果が出ました。その一方で、「自分は歯周病だと思うか？」という質問に対して「思わない」と回答した割合は約半数にも上っており、特に30歳代にその傾向が高いことがわかりました。初期の歯周病は症状が現れにくいいため、歯周病になり始めた30歳代に、自覚のない“隠れ歯周病”の人が多いのではないかと推測されます。



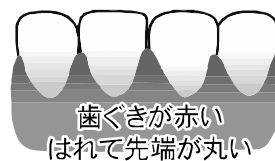
まずは“歯ぐき”をチェック

歯周病の初期症状は「歯ぐきの腫れ」です。普段から腫れている場合はもちろんですが、体調を崩して免疫力が低下した時などに腫れる場合も歯周病の可能性があります。ご自身の歯ぐきが腫れていないか、鏡でチェックしてみましょう。

健康な歯ぐき



腫れた歯ぐき



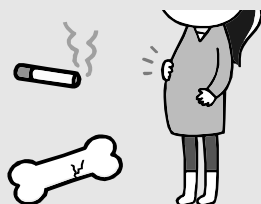
こんな“症状”ありませんか？

また、歯周病には次のような症状もあります。

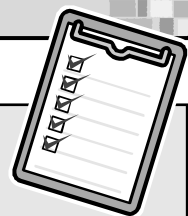
- | | |
|---|--|
| ☐ 歯をみがいた時に歯ぐきから出血する。 | ☐ 口臭が強くなる。 |
| ☐ 歯ぐきがかゆい感じがする。 | ☐ 歯と歯の間の隙間が広がる。 |
| ☐ 起きた時に苦い味がして、口の中がネバつく。 | ☐ 歯ぐきから膿が出る。 |
| ☐ 歯ぐきが下がり、歯が長くなったように見える。 | ☐ グラグラと動く歯がある。 |

歯周病の“リスクが高い人”とは？

また、次のような人は歯周病にかかるリスクが高いため、特に注意してください。



- | | |
|-----------------------------------|--|
| ☐ 思春期の女性 | ☐ 喫煙の習慣がある方 |
| ☐ 妊娠中の方 | ☐ 甘い物を好んで食べる方 |
| ☐ 更年期の女性 | ☐ 口呼吸をしている方 |
| ☐ 糖尿病の方 | ☐ 歯ぎしりのクセがある方 |
| ☐ 骨粗しょう症の方 | ☐ 歯並びや噛み合わせが悪い方 |



歯ぐきの腫れがある時は、丁寧に歯みがきをして歯垢をしっかりと落として様子をみましょう。それでも腫れが引かない場合は、早めの受診をおすすめします。





ほっと一息



リラックスタイムのお供

今回のテーマ「新生活！緊張を和らげるハーブティー」

4月は始まりの季節です。進学や転勤など、何かと変化の大きい時期ですね。人間は変わることを恐れる傾向があるため、変化がポジティブなものでも、ネガティブなものでもストレスや緊張を感じてしまうそうです。

そこで今回は、そんなストレスや緊張を和らげてリラックスさせてくれる「ハーブティー」をご紹介します。



リラックス効果の高い ラベンダーティー



ラベンダーの香りには緊張を解き、心と体をリラックスさせる効果があります。鎮静作用もあるため、緊張して頭痛がする…という時にもおすすめです。緊張で眠れない日の夜も、ラベンダー

ティーがあればぐっすり眠れそうです。



お腹が痛くなりがちなら リンデンフラワーティー

ハート型の葉っぱがかわいいリンデンは、優れた鎮痛作用で緊張を緩和してくれます。また、お茶に含まれているタンニンには整腸作用があるため、お腹が痛くなりやすい方におすすめです。



女性に優しい オートストローティー

ケイ素や亜鉛など、豊かなミネラルとビタミンを含んだハーブティーで、緊張した心と体に活力を与えてくれます。また、更年期障害などによる憂鬱な気分を軽くする効果があると言われており、女性に人気の高いハーブです。



リラックスタイムには、お好みのハーブティーを楽しんでみてはいかがでしょうか？

ただし、妊娠中の方や持病をお持ちの方は摂取できないハーブもありますので、事前に医師に確認してくださいね。



歯の元気を応援！



おやつレシピ



みたらし白ごま大根もち



ワンポイントアドバイス

大根には歯のエナメル質を強化し、むし菌を増やさない効果のあるフッ素が含まれています。千切りの大根を使うことで噛む回数を増やし、唾液の分泌を高めて歯周病予防に効果を発揮します。また、ゴマには骨や歯を形成するのに欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。

材料(4枚/2人分)

大根A	240g	しょう油	大さじ1
大根B	30g	みりん	大さじ1
薄力粉	40g	砂糖	小さじ2
水	30ml	白ごま	小さじ1
和風顆粒だしの素	小さじ1		
塩	小さじ1/6		
ごま油	大さじ1		



手順・作り方

- 1 大根Aはすりおろし、絞って水気を切ります。大根Bは3cmの長さの千切りにします。大根A・薄力粉・水・和風顆粒だしの素・塩をボウルに入れて混ぜ合わせます。
- 2 フライパンにごま油をひき、1を4等分にしたら小判型に整えて焼きます。
- 3 しょう油・みりん・砂糖をボウルに入れて混ぜ合わせタレを作ります。2の両面に焼き目が付いたらタレを回し入れ絡めます。
- 4 皿に盛り付け、白ごまを表面にまぶします。



栄養成分値 (1人分)

エネルギー 206.3kcal / ビタミンC 14.9mg / カルシウム 40.4mg / ビタミンE 0.1mg