

# きた曲翔だより

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



今月の初めには、少し肌寒い日が続いていたので、長袖シャツに上着を羽織って出かけていましたが、最近になって、急に夏日の晴れの日が多くなったので、慌ててタンスから半袖シャツを出して着替えています。早朝の5時頃には、朝陽の眩しさで目が覚めるようになり、また夕方の6時半を過ぎても外は随分と明るくなって、日が長くなりました。これから、春から夏へと、少しずつですが、季節は着実に進んでいますね。

5月1日に新天皇陛下が即位され、元号が「令和」に改まりました。これまでに経験したことがない長期間のお休みもありましたが、皆様は、いかがお過ごしでしたか。ゆっくりと出来ましたか。院長の喜多です。

元号が令和になる瞬間をテレビで見ていましたが、新しい時代の訪れに、何かワクワクするような感覚を覚えました。同じ様な感想をお持ちの方も多いのではないでしょうか。新天皇(前皇太子)が、新皇后(旧姓小和田雅子様)とご成婚されたのは、平成5年6月9日でした。その日は、ちょうど、私が結婚前に妻の実家へ初めて訪問した日だったので、良く覚えています。御成婚記念乗車券を購入したことも覚えています。

私が、大学卒業後、歯科医師として働き始めたのが、平成の初めの頃で、それから、約30年が過ぎて、子供達は皆成人となりました。自分達が、子育てに奮闘した平成の時代が終わり、これからは、子供達と同じ若い世代の人々が、社会で活躍するであろう、新しい令和の時代の幕開けは、やはり感慨深いものです。

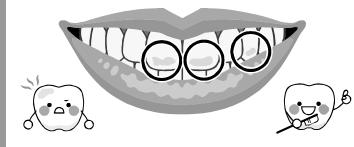
平成の時代は、天災の多かった時代とも言え、予想外に大規模な地震が数回も起こり、各地で甚大な被害がありました。また、毎年のように大型台風の通過で、頻繁に大きな被害が出るようになりました。私は、これまでに、家の壁や瓦の一部が阪神淡路大地震で壊れ、台風で床下浸水する経験も何度かありました。

令和は、天災の少ない、大災害も少ない、戦争もない、平和で穏やかな時代になることを祈っています。 皆様にとって、良い時代になりますことを、心よりお祈り申し上げます。これからも、頑張って参ります。

<豆知識> 令和の年数に、(語呂合わせで、レのO、イの1、ワの8で覚えて)数字のO18を足すと、 西暦の下3桁と同じになります。例えば、令和3年は、3にO18を足して、O21で、西暦 2021年です。

# 

ホワイトスポットとは、歯の表面にできる 白濁した斑点状のもので、歯のエナメル質に 会まれている「カルシウム」がうまく形成で きなかったり、不足したりすることで発生し



ます。 これをエナメル質形成不全といい、 永久歯が出来上がる過程でエナメル質が不完 全に作られてしまったことが原因の場合もあ ります。 なお、ホワイトスポットはむし歯 になりやすいため、お口の中が酸性に傾く時 間が長くならないように食事と食事の間隔を きちんと空け、歯みがきも丁寧に行いましょ う。 また、歯の見た目が気になる場合は、 ホワイトニングをしたり、歯を削って樹脂を 詰めるといった対処法もあります。



# 季節の健康がも

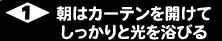


休み明けでもだるくならない! 体内時計をリセットする方法

今年のGWは10連休です。 休日は嬉しいものの、「休み明けは体がだるい…」と感じる方は多いので そこで活用したいのが**体内時計**です。 体内時計とは、**自律神経やホルモンの分泌な どをコントロール**してくれる、私たちの体に備わった働きのひとつです。 夜になると自然に眠くなり、朝 に目が覚めるのも体内時計のおかげですが、不規則な生活を送っていると体内時計が乱れて**不眠**などを引き 起こしてしまいます。 そこで今回は、**乱れた体内時計をリセットする方法**をご紹介します。

## ■ 乱れた体内時計を整える方法 ●

夜更かしや朝寝坊、食事の時間が不規則といったことが続くと体内時計は乱れやすくなり、 夜に寝付けなかったり、朝にスッキリ目覚められなかったりします。 そんな乱れてしまった 体内時計を整えるには、**休日が明ける2~3日前から**次の3つのことを行ってみましょう。



体内時計をリセットするため に最も大切なのが、日光を浴び ることです。 目が覚めて光を浴びた 時、私たちの体は"朝"と認識します。 つまり昼に起きてしまうと昼を朝の時間 と誤認して体内時計がズレてしまいま す。 休日も平日と同じ時刻に目覚まし をセットし、起きたらカーテンを開けて しっかりと光を浴びましょう。

#### ❷▶ 朝食は炭水化物と タンパク質を組み合わせる

朝食は前日の夕食から10 時間以上間隔を空け、起床後 2時間以内に食べることがり セットに有効だと言われてい ます。 メニューは、パンと ハムエッグ、ご飯と納豆な ど、炭水化物とタンパク質を 組み合わせたものが おすすめです。

#### ◆ ▶ 日中は適度な 運動をして体を動かす

適度な運動は自律神経の 働きを高めるため、体内時 計のリセットに役立ちま す。 おすすめはウォーキ ング・ジョギング・サイク リング・水泳など、勝ち負 けを競うスポーツよりも自 分のペースで体を動かせる 運動が効果的です。

# ☆ 環境にやさしい お財布にうれしい☆

# エコで涼しく! 緑のカーテンを育てよう

● 作り方 ●

今回は、窓際に置くことで日陰を作って室内を涼 しくする**緑のカーテンの育て方**をご紹介します。

#### ➡ 用意するもの ╾

- ➡苗(ゴーヤやアサガオなどのツル性植物)
- ❷培養土 ❷鉢底石 ❷肥料
- ♥プランター (深さ30センチ以上)
- ♥ネット ♥結束バンド

#### ➡ 育て方のポイント ━

本葉が6~7枚になったら、つるの 先端を切って摘心します。 葉が十分 に育つまでは、花のつぼみは摘み取り ましょう。 水は土の表面が乾いたら たっぷりと与え、肥料も適宜与えてく ださい。



ネットの固定には 結束バンドが便利

2階の軒先やベラン ダにネットを固定で きない時は、支柱を 両脇に立てて壁やべ ランダの手すりに立 てかけます。

プランターには、底 に鉢底石を敷き、培 養土を入れます。



ネットを張 リ、その内側 にプランター を置きます。

苗の数の目安 は、60セン チのプラン ターで3つ程 | 度です。

# 美しい健康な歯で『宮電管

# これが正解! 歯とお口の急なトラブルの対処法

「突然、歯が痛みだした…」「食事中に歯の詰め物が取れた…」といったトラブルが発生した時、 すぐに歯科医院へ行ければよいのですが、仕事中や旅行先、また診療時間外だったりすると困ります そこで今回は、そんな**歯とお口の急なトラブルの対処法**をご紹介します。 よね。

# トラブル の歯が痛みだした!

#### 対処法

ほおの上から 患部を適度に 冷やす。

歯が痛む理由は様々ですが、**主な原因はむし歯**です。 患部が腫れてズキズキと痛 むような場合は、冷やすことで症状が和らぐことがあります。 保冷剤をタオルで包 んだものや、発熱時おでこに貼る冷却シートなどを、ほおの上から当てて冷やしま また、**食べカスが挟まって痛みを引き起こしている**場合もあります。 ういった時は歯ブラシやフロスなどでお口の中を清潔にしましょう。 それでも治ま らない場合は、鎮痛剤を服用することもひとつです。

# トラゴル(2) 詰め物が外れた!

#### 対処法

元に戻さず、 患部は清潔に する。

歯の詰め物やかぶせ物が外れてしまった時は、無理に元に戻さないでください。 上手くはまったとしても外れやすく、食事の時に誤って飲み込んでしまう恐れもあ また、詰め物が外れた部分は穴や隙間が開き、歯の内部が露出してむし 歯になりやすい状態です。 丁寧な歯みがきで食べカスが残らないようにして、受 診の際には外れた詰め物やかぶせ物を持参してください。

## 対処法

そのままにし て、マスクを 着用する。

# トラゴル(で) 差し歯が抜けた!

差し歯が抜けてしまった時は、詰め物やかぶせ物が外れた時 と同じように無理に戻さないでください。 また、瞬間接着剤 で付けてしまう方が時折いらっしゃいますが、その後の治療に 支障をきたす恐れがありますのでやめましょう。



#### 対処法

破片を牛乳に 浸して保管す る。

## トラゴル(4) 歯が折れた!

転倒やスポーツ中の衝突などで、歯が折れたり欠けたりすることもあります。 のような時は、**歯の破片を乾燥させないよう牛乳に浸して保管しましょう。** んだ状態でも保管はできますが、間違って飲み込んでしまわないよう注意が必要で 歯が折れてしまったら、破片を持参して**早めに歯科医院を受診**しましょう。

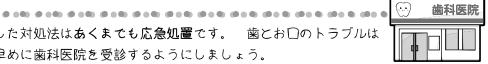
## トラゴル(ラ) 歯ぐきが腫れた!

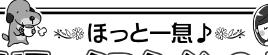
#### 対処法

休息をとり、歯 ブラシで丁寧 に歯をみがく。

歯ぐきが腫れるトラブルは、**主に細菌が原因**です。 疲れていたり睡眠不足など で体の免疫力が低下している時によく起こります。 そのため、まずは休息をとっ **て体を休めましょう。** また、歯みがきが不十分だとお口の中の細菌が増殖して歯 ぐきが腫れる場合もありますので、出血があっても恐がらず、やわらかめの歯ブラ **シで丁寧に歯をみがきましょう。** ただし、一旦落ち着いたとしても**歯ぐきの腫れ** は歯周病のサインなので、早めの検診をおすすめします。

今回ご紹介した対処法はあくまでも応急処置です。 歯とお口のトラブルは 放置せず、早めに歯科医院を受診するようにしましょう。





# リラックスタイムのお供



# 「元気をくれる色の癒し効果」

5月に入ってから「何だか気分が沈みがち…」という方や、今年は例年よりもGWが長かったため「休み明けは集中力に欠ける…」とお悩みの方も多いかもしれません。 そんな時、ぜひとも実践していただきたいのが色のパワーを借りることです。

そこで今回は、**心の元気を取り戻したい方にオス スメの色**をご紹介しましょう。

#### \*\* 沈んだ気分を盛り上げる "レッド" \*\*

元気カラーの代表格・レッドは、気分を高揚させてくれる色です。 アメリカで行われた実験によると、**赤い部屋の中では作業効率がアップする**という結果が出たそうです。 しかし、効果が高いだけあり、赤いものばかりをずっと見ていると興奮しすぎ

て疲れてしまうという弊害もあります。 すべてを真っ赤にするのではなく、**ポイン トづかいにした方がベター**ですね。



#### \*<sub>\*</sub> 癒しの効果抜群の "オレンジ"

オレンジは**気分を上向き**にしてくれるだけでなく、 **癒しの効果**も期待できます。 オレンジ以外にも、 暖色系の色は穏やかに気分を盛り上げてくれますよ。

#### \*\* 気分をリフレッシュさせる"ホワイト&水色"\*\*

イライラを静めたり、気分転換したい時はホワイトか水色を選びましょう。 初夏にぴったりな爽やかな色合いなので、身につけるのもよいでしょう。



色のパワーを効果的に活かしたい時は、 **服**(特にトップス) やデスク周りの小物、 スマートフォンのケースなど、 目に入りやすい場所に取り入れてみてくださいね。

# **心が歯の元気を応援! (こ)がおやうしシピ (公)**

# トマトジャムのせレアチーズケーキ



### ワンポイントアドバイス



クリームチーズやヨーグルトなどの 乳製品には、骨や歯を丈夫にする カルシウムが豊富です。トマトジャムは、トマトとレモンの酸味が唾 添の分泌を促して、お口の中を清

潔にするため歯周病予防に有効です。 さらに、乳製品とトマトに含まれるビタミンAが歯のエナメル層を強化してくれます。

#### 材料(プリン型6個分)

クリームチーズ ……100g 砂糖 ……35g 無糖ヨーグルト ……100g 生クリーム ……50ml レモン汁 ……大さじ2/3 粉ゼラチン ……4g 水……40ml

ビスケット………35g バター (加塩)……15g

ý トマト………50g ャ はちみつ……大さじ1 4 レモン汁 …大さじ1/3

ミント……適官

## 189-1

## 手順・作り方



- **1** クリームチーズとバターを室温に戻します。 粉ゼラチンは水に ふり入れてふやかし、電子レンジで約20秒加熱して溶かします。
- **2** ビスケットをビニール袋に入れ、たたいて細かく砕きます。 ビスケットとバターを混ぜ合わせ、型の底に敷き詰めます。
- 3 ボウルにクリームチーズと砂糖を入れて泡立て器でよく練り、無糖ヨーグルト・生クリーム・レモン汁・1の で ゼラチンを順に加えて、そのつどよく混ぜ合わせます。
- 4 2に3を流し入れ、冷蔵庫で2時間冷やし固めます。 ジャムの材料を用意し、トマトは皮をむき1cm角に切ります。 切ったトマト・はちみつ・レモン汁を耐熱ボウルに入れ、電子レンジで約30秒加熱して混ぜ合わせます。 ジャムの粗熱を取り、冷やし固めたレアチーズケーキの上にかけてミントをのせます。

栄養成分値 (1個分)

エネルギー 391.9kcal / ビタミンC 8.3mg / カルシウム 164.1mg / ビタミンE 1.2mg