



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>

今年の西日本の梅雨入りは、記録的にすれ込んで、先月末にやっと気象庁から発表がありました。今年と同様に梅雨入りが大幅に遅れた52年前（昭和42年7月）には、豪雨による災害が発生し、全国の死者・行方不明者369名、住家全・半壊約2300棟、浸水家屋約30万1400棟という甚大なものだったそうです。先月末から、大雨による災害に注意を呼びかける内容が、テレビでよく報道されるようになりました。これからしばらくの間、豪雨災害を警戒しないとはいけませんね。蒸し暑い日が続いていますが、皆さんは、暑さに負けず元気でお過ごしでしょうか。寝不足になっていませんか。こんにちは、院長の喜多です。

これから、滋賀県でも、夏の全国高校野球選手権地方大会が始まり、楽しみな夏の風物詩がやって来ます。子供の頃の夏休みは、朝から昼過ぎまで、高校野球のテレビ中継の音声が、BGMのように流れていたような記憶があります。大阪に住んでいた頃は、甲子園の外野席で、高校野球を観戦した経験が何度もあります。

高校野球が大好きな私が、最近、気になるのは、テレビアニメ「タッチ」（1985年～1987年放送）などの高校野球を題材にした人気漫画の作者 あだち充さんの最新作「MIX」です（過去の作品の要素をミックスする意味だそうです。）あだち充さんは、昭和26年生まれの現在68歳で、この新作は2012年6月号から現在も連載中で、今年の4月からはテレビアニメが放送されています。その内容は興味深く、前述の「タッチ」から26年後の設定で描かれています。「タッチ」を知る世代間でも話題だそうです。「MIX」を見てみると、「タッチ」を見ていた頃の自分が思い出され、少しくすぐったい様な気持ちになります。

小さな子供の頃からずっと、野球漫画は、私に野球の面白さをわかりやすく教えてくれていたようです。皆さんもご存知だと思いますが、「巨人の星」、「侍ジャイアンツ」、「ドカベン」、「あぶさん」も大好きです。

さら聞けない!



お口の中の健康キーワード

ペーパー PHコントロール……お口の中のPHを意識してむし歯予防をする考え方のこと

PHとは、“酸性”と“アルカリ性”を示す指数のことです。実はお口の中はPHが一定ではなく、常に酸性に傾いたりアルカリ性に傾いたりしています。このお口の中のPHをコントロールしてむし歯を予防する考え方をPHコントロールと言います。

ちなみに、食事をするとお口の中は酸性に傾きますが、歯は酸性になると表面のエナメル質が溶けはじめてむし歯になりやすい状態になります。「食事をする度に歯が溶けるの!？」と驚くかもしれませんが、食後は唾液の力によって中和されて

お口の中は中性に戻り、溶けた歯は修復されています。なお、頻りに間食を摂る習慣があると、常にお口の中が酸性に傾いてしまうため、むし歯になるリスクが高まってしまいますので注意しましょう。

PHコントロールをするには、何も飲食をしない時間を作ることが大切です。そして、食事はしっかり噛み、水分をこまめにとって、良い唾液でお口の中を潤しましょう!



～季節の健康メモ～



いざという時に慌てない！ 水難事故から身を守る方法

水辺でのレジャーが増える季節、もし海で溺れたらどうしますか？ 川で流されている人を見かけたらどうしますか？ 今回は、そんな水難事故から身を守る方法についてご紹介します。

溺れた時の“浮いて待て”とは？

もし溺れたり、流された時は、“浮いて待て”が基本です。脱力した状態で水面に浮くことで体力の消耗を抑え、長時間助けを待つことができます。“浮いて待て”のポイントは次の3つです。



ポイント①

服や靴は脱がない

服は体温の維持に、靴は浮きの代わりになるため“浮いて待て”の場合は着衣のまま水



の中で待ちます。

ポイント②

空を見上げて仰向けになる

助けを呼ぼうとして手をバタバタして頭を上げると、体が立った状態になり溺れやすくなります。溺れた時は手足を大きく大の字に広げて仰向けになり、空を見上げるように頭を水面につけて呼吸を確保してください。

ポイント③

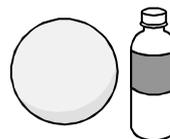
深呼吸をしながら待つ

慌てたり不安になると呼吸が浅くなりますので、意識して深呼吸を繰り返しましょう。そして、助けがくるのをじっと待ちます。

溺れた人を見かけた時は？



溺れた人を見かけた時は、二次災害の可能性があるので自ら助けに行ってはけません。119番または、海の場合は118番（海上保安庁）に通報して救助を待ちましょう。溺れている人には、すぐに助けが来ることを伝え、浮いて待つように指示します。また、声をかけて励ましましょう。もし、発泡スチロール、ボール、ペットボトル（少し水を入れると遠くまで投げやすい）など浮き具の代わりになりそうなものがあれば、ひと声かけてから投げてあげるとよいでしょう。



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

家電の年間消費電力量を調べてみましょう！

ねんかんしょうひ でんりょくりょう

夏のボーナスや増税を前に、家電の買い替えを検討している人も多いのでは？ 最新の家電は性能だけでなく、消費電力も抑えられるように進化しています。そこで今回は、家電の1年間の電気代を調べることができる「年間消費電力量」についてお話しします。

●家電の年間消費電力量をチェック！●

皆さんは、家電に貼ってある年間消費電力量を見たことはありますか？ 年間消費電力量とは家電を1年間使用した時の電力量のことで、各ご家庭で契約されている電気料金の単価がわかれば年間にかかる電気代を計算することができます。

●1年間の電気代を計算してみましょう！●

例えば、年間消費電力量470kWh／年の冷蔵庫を電気料金1kWhあたり25.91円で契約している場合、次のような式で冷蔵庫にかかる年間の電気代の目安を求めることができます。

$$470\text{kWh} \times 25.91\text{円} = 12177.7\text{円}$$



古い家電は最新式に買い替えた方が電気代が安くなり、数年で元が取れる場合もありますよ。



美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



歯周病から歯を守る! “歯周ポケット” 改善計画

歯周ポケットとは、歯と歯ぐきの境目にある溝のことです。歯周病の検査では、針状の器具を使って歯周ポケットの深さを調べますが、検査をしたら「歯周ポケットが思った以上に深くなっていた!」とショックを受けた経験のある方も少なくないと思います。しかし、歯周ポケットは軽度～中度の深さであれば、日々のブラッシングと定期的な歯科医院でのケアで改善することができます! そこで今回は、歯周ポケットを改善する方法をご紹介します。

歯周ポケットが深くなる理由

まず、歯周ポケットがなぜ深くなるのかご説明します。歯周ポケットが深くなる主な原因のひとつは歯垢(プラーク)です。歯垢が歯と歯ぐきの境目に付着すると、その中で歯周病やむし歯を引き起こす細菌が増殖して歯ぐきに炎症が起こり始めます。こういった炎症が進行していくと、歯と歯ぐきの境目の隙間が徐々に深くなってポケット状になります。これがいわゆる歯周ポケットです。この歯周ポケットの中には歯周病菌やむし歯菌が好む環境なので、この中でどんどん細菌が繁殖していきます。そして、このような細菌の増殖と歯ぐきの炎症が繰り返されることで、さらに歯周ポケットが深くなっていくのです。



歯周ポケットを改善する方法

歯周ポケットを改善する方法は、進行度合いによって異なります。ちなみに、歯周ポケットが9mm以上の場合、深さが根の先まで到達している場合もあるため、抜歯せざるを得ない可能性が高いでしょう。

軽度 歯周ポケットが1～2mmの場合

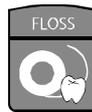
歯周ポケットが1～2mmの軽度の部分は、次のようなケアを行ってみましょう。

歯と歯ぐきの境目を丁寧にみがく

歯ブラシを斜めに当て、歯と歯ぐきの境目を重点的にみがいてください。腫れて炎症がある部分も、2～3週間継続することで歯ぐきが引き締まってくるはずですよ。

歯垢を徹底的に除去する

歯ブラシでみがくだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシを併用して歯垢を除去しましょう。



歯石を取る

みがき残した歯垢は約2日後には歯石となります。歯石の表面はザラザラしているため歯垢が付着しやすくなります。歯石は歯ブラシでは除去できないため、定期的に歯科医院で除去しましょう。



中度 歯周ポケットが3～5mmの場合

歯周ポケットが3～5mmの中度の部分は、歯科医院で次のようなケアを行います。

歯周ポケットの内部の歯石を除去する

歯周ポケットの内部にたまった歯石を、歯科医院で除去します。一度で除去できない場合は何度か通院する必要もあり、炎症が起きている歯ぐきから出血したり、軽い痛みを伴う場合もあります。

重度 歯周ポケットが6～9mmの場合

歯周ポケットが6～9mmの重度の部分は、次のような外科的手術が必要になります。

歯ぐきを切開して奥の歯石を除去する

歯ぐきに麻酔をしてから切り開き、奥にたまった歯石を除去する手術を行います。また、状態によって歯を支える骨の形を整えたり、人工の骨を入れて歯周ポケットを浅くする処置を施す場合もあります。

歯周ポケットが深くならないように、毎日、歯と歯ぐきの境目をやさしく丁寧にみがいてあげましょう!





ほっと一息♪ リラックスタイムのお供

今回のテーマ「良質な睡眠でリラックス♪ あなたに合った“枕”の選び方」



日差しが強くなってくると、体力を消耗しやすくなりますよね。ぐっすり眠ってリセットしたいところですが、「なかなか眠れない」「スッキリ目覚められない」といったお悩みはありませんか？ そんな時は、枕を変えてみると良いかもしれませんよ。そこで今回は、あなたに合った枕の選び方についてご紹介します。



頭を支えてくれる素材

寝ている時、頭部には体重の約8%の重さがかかると言われています。仮に体重60キロならば、4.8キロもの重さがかかっているということです。好みにもよりますが、ふわふわとしたものよりも、ある程度しっかりした素材のものを選ぶと、頭が支えられて眠りやすいと感じる人が多いそうです。

選び方のコツはあごの角度

眠る時の理想的な頭の位置は、額よりあごの先

端が5°程度下がっている状態です。また、横向きで眠る方は、背骨がまっすぐになっている状態が最適です。あくまで理想なので、もっと高めがいいかな？と感じるようなら、もちろんそちらでも構いません。

楽に感じられるフィット感

横向きの寝姿勢の場合、肩幅の広さも影響します。男性の場合はやや高めがかたい枕、女性や小柄な方はやや低めの方が楽だと感じるようです。ただし、極端に高かったり低かったりする枕は肩こりや頭痛の原因になるので要注意です。



枕の専門店が近くにないという方もいるかもしれませんね。最近ではインターネットで注文して、合わなければ返品できる制度のあるショップも増えているそうですよ。

歯の元気を応援! おやつレシピ

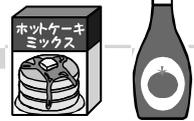


ひとくち ポテト入り一口アメリカンドッグ ワンポイントアドバイス

じゃがいもには、歯の表面のエナメル質を強くし、むし歯になりにくい歯を作るフッ素が多く含まれています。また、じゃがいもは皮ごと使うことで食物繊維を多く摂ることができ、咀嚼も増えて唾液の分泌を高めることができます。チーズやパセリにも骨や歯を形成するのに欠かせないカルシウムが多く含まれています。

材料 (3人分)

- | | |
|------------------|---------------|
| ホットケーキミックス … 50g | じゃがいも …… 150g |
| 卵 ……………… 1/2個 | サラダ油 ……適宜 |
| 牛乳 ……………… 25ml | |
| 粉チーズ ……………… 10g | ケチャップ …大さじ3 |
| パセリ ……………… 2g | |



手順・作り方

- 1 じゃがいもは皮つきのまま一口大に切り、鍋にかぶるくらいの水を入れて15分ほどゆでます。
- 2 じゃがいもをザルにあげ、粗熱を取ったらペーパータオルで水気をふきます。
- 3 ボウルにホットケーキミックス・卵・牛乳・粉チーズ・みじん切りにしたパセリを入れて混ぜます。
- 4 フライパンにサラダ油を1cm位の高さまで入れ、2に3の衣を付けて、表面が薄くきつね色になるまで揚げます。皿に盛り付けてピックを刺し、ケチャップを添えます。

栄養成分値 (1人分)

エネルギー 231.6kcal / ビタミンC 19.7mg
カルシウム 79.4mg / ビタミンE 1.6mg