2019.8月号
Vol. 111

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

長かった梅雨が、先月末にやっと明けましたが、その後、気温と湿度が急激に上昇したようで、毎日寝苦しい夜を過ごしていました。最近では、冷房をつけたままにして、寝冷えしないように布団をかぶって寝てみたところ、以前より熟睡出来ているようで、目覚めが楽に感じます。脱水症状の防止のために、風呂上りには必ず水を飲んでいますが、特に蒸し暑い夜は、アイスクリームや氷菓を無性に食べたくなってしまいますね。今年の夏も、例年通り猛暑になりそうですが、皆さん、お元気でお過ごしですか。院長の喜多です。

先月は、最近注目されている「口腔機能低下症」に関する講演を、２週連続で受講して来ました。健康寿命の延伸や介護予防の視点から、超高齢社会の日本における栄養の問題として、後期高齢者が陥りやすい「低栄養」、「栄養欠乏」が重要視されています。その問題の解決のためには、まず「オーラルフレイル」（高齢者における食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品の増加、滑舌の低下、食欲の低下といった軽微なことから始まる口腔機能の低下の総称）について、皆で理解すること、日常の生活で気づくことが大切になります。50 歳を過ぎた辺りから、むし歯や歯周病だけが原因ではなくて、全身疾患や加齢によっても、複数の原因が重なり、少しずつ口腔の機能は衰え始めるようです。衰え始めた口腔機能を気づかないで放置しておくと、さらにオーラルフレイルを進行させる可能性があるので、少しずつ衰えている機能を見つけ出すために、歯科診療所や病院を定期的に受診して、複数の検査＜①口腔衛生状態不良、②口腔乾燥，③咬合力低下，④舌口唇運動機能低下，⑤低舌圧，⑥咀嚼機能低下，⑦嚥下機能低下の７項目うち，３項目以上該当する場合に口腔機能低下症と診断＞を行います。これらの検査結果をもとに、口腔機能の低下を予防するために、舌・唇・のどの運動の指導や、栄養も考慮した食事指導（栄養士と連携して相談）が行われます。

この「口腔機能低下症」に関する検査は、保険導入したばかりですが、当院では、今後、口腔機能低下症の検査と診断が出来るように設備を整えて、ご来院の皆様の口腔衛生管理と口腔機能管理の両方について、積極的に介入して取り組むことで、豊かな食生活と健康維持の実現に貢献していきたいと考えています。

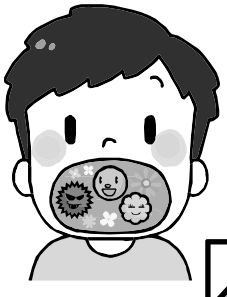
今さら聞けない!? お口の中の健康キーワード

口内フローラ……お花畑に群生する植物のように口の中で様々な菌が共存している状態のこと

「腸内フローラ」という言葉を聞いたことがある方は多いのではないでしょうか？　腸内には様々な菌が住みつき、それらが**上手にバランスを保ちながら腸内の良い環境を維持しています。**　腸内を顕微鏡で観察すると、まるで**植物が群生するお花畑のように見える**ことからフローラ（flora※英語でお花畑）と呼ばれているのです。　実は似たようなことが口の中でも起きていて、これを**口内フローラ**といいます。　口の中には**約 700 種類もの細菌**が住みついていると言われていて、**歯周病やむし歯のリスクを高める悪玉菌、口の中の環境を良くする善玉菌**、そして**悪玉と善玉の有利になった方に加勢する日和見菌**の３つに分類されます。

悪玉菌を増殖させないためには、口の中を清潔にすることが肝心です。

口内フローラを健全にして、お口の健康を守りましょう！



～季節の健康メモ～

かゆくならない！痕が残らない！ 蚊に刺された時の上手なケア

夏になるとアウトドアはもちろんのこと、家の中にいても蚊に刺されることがありますよね。　刺された直後の**腫れ**や**かゆみ**も困りますが、**虫刺されの痕**が気になる方も多いのではないでしょうか？

そこで今回は、**蚊に刺された時に痕を残さない上手なケア**についてお話しします。

痕が残る理由とは？

ふと肌を見て「去年刺された痕がまだ残っている…」なんて経験はありませんか？　実は、虫刺されの痕が残る理由は**色素の沈着**です。　刺された時に患部をかいてしまうと**毒素によって肌の炎症が強まり、肌の内部にメラニン色素が発生します。**　このメラニン色素は**シミの原因**になる物質のため、虫刺されの痕が黒く残ってしまうのです。

刺された時の対策法は？

蚊に刺された時は、次のように対処しましょう。

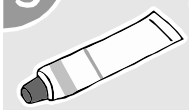
1 せっけんでよく洗う

雑菌の感染を防いだり、蚊の毒素を洗い流すために、刺された時はできるだけ早く**せっけんで患部を洗いましょう。**

2 氷などで冷やす

肌は温まるとかゆみを感じやすくなるので、氷や保冷剤、冷たいドリンクが入ったボトルなどを当てて患部を冷やしましょう。

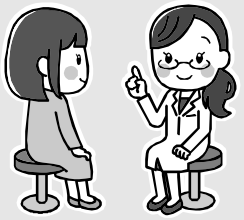
3 虫刺されの薬を塗る



痕や傷を残したくない時は、**ヘパリン類似物質**が入った虫刺されの薬を選びましょう。　また、美肌成分の**ハイドロキノン成分**やメラニン色素の排出を促す**トレチノイン成分**が配合された薬もおすすめです。

4 ひどい時は病院に行く

症状が悪化したりかきむしって肌がひどく傷ついてしまった時は、すみやかに皮膚科を受診しましょう。

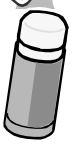


虫よけスプレーは薬剤が触れた部分しか効果を発揮しないため、**肌にスプレーをした後は手で薬剤をまんべんなく伸ばしておく**と効果が高まります。　肌をできるだけ露出させないことも対策のひとつです。

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

正しい「マイボトル」の使い方

プラスチックゴミの削減にも一役買っている**マイボトル**ですが、**正しい使い方をしないと健康を害することもあります。**



マイボトルを使う時は次のことに気をつけましょう。

飲み物は水かお茶がおすすめ

中に入れる飲み物は**水**か**お茶**がおすすめです。　ジュースなどの**糖分の高い飲み物は雑菌が繁殖しやすい**ため注意が必要です。　また、スポーツドリンクのような**酸性の飲み物は金属を溶かす恐れもある**ため、ボトルの材質はステンレスではなく**プラスチック**の方が安心です。

雑菌の繁殖に注意！

特に気温の高い季節は雑菌の繁殖に注意しましょう。　ボトルに直接口をつけるタイプよりも、**コップ（ふた）に移して飲むタイプ**の方が雑菌は繁殖しにくいと言えます。　また、お茶は水出しよりも**煮出したもの**の方が雑菌が繁殖しにくくなります。

使用後はしっかり洗って乾燥

マイボトルを使った後は洗剤を使って洗い、よく乾燥させます。　**パッキンなどのパーツも定期的に漂白**しましょう。

美しい健康な歯で「幸せな人生」を！

意外と凝っている？　顎の筋肉のほぐし方

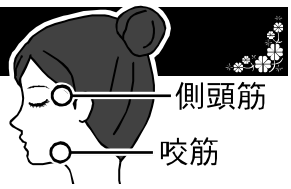
日頃あまり意識しないかもしれませんが、**意外と凝っているのが顎の筋肉**です。　顎の筋肉は主に食べ物を噛む時に使われますが、歯を食いしばるクセがあったり、硬い食べ物を食べることが多いと痛みが出ることもあります。　また、顎の近くにはリンパ節があるため、顎の筋肉が凝るとリンパの流れが滞り**顔のむくみ**につながることもあります。　そこで今回は、**顎の筋肉のほぐし方**をご紹介します。

顎の筋肉の疲れをチェック

次の設問で当てはまる項目が多いほど、顎の筋肉が凝っていたり、疲れがたまっている可能性が高いでしょう。

- ☐ 歯を**食いしばるクセ**がある。
- ☐ 寝ている時に**歯ぎしり**をしている。
- ☐ 寝る時は**いつも同じ方向**を向いて寝ている。
- ☐ いつも**同じ方の手**で荷物を持っている。
- ☐ 口を開けた時、**縦に３本の指**が入らない。
- ☐ **スマートフォン**を何時間も触っている。
- ☐ 両手を頬に当てて奥歯を噛むと、**筋肉**が硬く感じられる。

顎の筋肉をほぐすマッサージ



顎の筋肉には、**側頭筋**、**咬筋**、**外側翼突筋**、**内側翼突筋**の４種類があります。　今回は、その中の**側頭筋**と**咬筋**のほぐし方をご紹介します。

◆◆◆ 側頭筋をほぐす ◆◆◆

側頭筋とは、こめかみに手を当てて奥歯を噛んだ時に盛り上がる筋肉です。

やり方

1. 奥歯をぐっと噛みしめ、こめかみのあたりに手のひらを当てます。　この時、**筋肉が硬くなっていたり、痛みを感じたりする部分**が側頭筋です。
2. 側頭筋を中心に、中指と人差し指の腹で円を描くようにやさしくもみほぐします。　口は軽く開けてリラックスした状態で行いましょう。

◆◆◆ 咬筋をほぐす ◆◆◆

咬筋とは、頬に手を当てて奥歯を噛んだ時に耳の前あたりで動く筋肉です。

やり方

1. 頬から顎のラインを手のひら全体で包みます。　**奥歯をカチカチ鳴らした時に動く場所**が咬筋です。
2. 手をグーにして咬筋に当て、やさしくもみほぐします。　口は軽く開けてリラックスした状態で行いましょう。

筋肉をほぐす時は、口を軽く開けてリラックスした状態で行いましょう。

ほっと一息♪リラックスタイムのお供

今回のテーマ 「暑い日の休憩におすすめのドリンク」

ジリジリと太陽の日差しが厳しい季節の到来です。 **熱中症対策**のためにも、**こまめな水分補給**は大切ですよね。 そこで今回は、**暑い日の休憩におすすめのドリンク**をご紹介します。

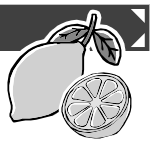
甘酒

疲労回復や**美肌効果**などが期待でき、**「飲む点滴」**とも言われています。 甘酒はご家庭にある炊飯器でも作ることができます。 炊飯器にほぐした米麹と水を入れ、上をぬれふきんで覆ったら、炊飯器のふたを開けたまま保温をして数時間でできあがります。

梅ジュース

梅に含まれている**クエン酸**が疲れた身体を癒してくれます。 食欲が衰えがちな暑い日でも、さっぱりと飲みやすいのがうれしいですね。 **かき氷**にかけても美味しくいただくことができます。

レモネード



市販品もありますが、おすすめしたいのが自家製です。 **国産レモン**を輪切りにし、**はちみつ**や**砂糖**を入れて置けばシロップの完成です。 梅ジュースと同様に**クエン酸**や**ビタミン**なども摂取できますよ。 一緒に切ったレモンをコップに入れれば、見た目も涼しげです。

ペパーミントティー

夏バテ気味の時は、**食欲増進・胃腸の働きの促進効果**が期待できるペパーミントのお茶をお試しください。 さっぱりと飲みやすく、香りもスッキリさわやかですよ。

喉の渇きを強く感じるときは、すでに脱水症状が進んでいます。 休憩時間はもちろん、仕事や家事の合間もこまめな水分補給を心がけましょう！

歯の元気を応援！おやつレシピ

アサイーボウル風ブルーベリースムージー

材料（4個分）

ブルーベリー…100g
豆乳 ……500ml
はちみつ……大さじ1
バナナ ……100ｇ
（うち１０ｇは飾り用）
いちご……1個
コーンフレーク
……１０ｇ
プレーンヨーグルト
……小さじ2
ミントなど……適宜
氷……適宜

手順・作り方

1. バナナ（飾り用）は幅3mmに斜めにスライスします。いちごはへたを取り、幅3mmに縦にスライスします。
2. ブルーベリー・豆乳・はちみつ・残りのバナナ90ｇをジューサーにかけます。
3. 氷を入れたグラスに 2 を注ぎ、1・コーンフレーク・プレーンヨーグルト・ミントを添えます。

ワンポイントアドバイス

ブルーベリーとはちみつには、歯周病の原因菌の増殖を抑える効果があります。 また、豆乳やヨーグルトには、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。

そして、最後にコーンフレークを添えることで噛みごたえが増し、唾液の分泌が高まることでお口の中を清潔に保つ効果もあります。

栄養成分値（1個分）

エネルギー 119.2kcal ／ ビタミンC 9.5mg
カルシウム 25.6mg ／ ビタミンE 0.7mg