

# 言定國稱定法切



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

暦の上では秋になりましたが、昼間はまだ蒸し暑いですね。これから秋雨前線の発達や台風の到来により、洪水などの自然災害が起こりやすくなるので、毎年、秋が始まる頃には、心配してしまいます。

皆さんは、先月の猛暑の疲れがたまって、体調を崩しておられませんか。疲労がたまると、口の中に口内炎が出来やすくなる傾向があります。口内炎が治りにくい場合は、是非ご相談下さい。痛みが強い場合は、塗り薬があります。口内炎を治すためには、まず十分な休養と睡眠を取って、ビタミンB群やビタミンCなどを含む栄養のバランスが取れた食事を取ると良いようです。こんにちは、院長の喜多です。

先日、夏休みの日帰り小旅行のつもりで、京都市右京区にある世界遺産の仁和寺(重要文化財の観音堂と経堂、国宝の金堂の特別公開)と、広隆寺に行ってきました。仁和寺は、仁和4年(888年)に創建された寺院で、現在は真言宗御室派の総本山です。6年間の大改修が終わった観音堂では、373年間一般には未公開であった観音障壁画と本尊の千手観音菩薩立像、二十八部衆像や風神・雷神像など全33体の仏像を一堂に公開していて、すべてを間近に見ることが出来、とても有難い気持ちなりました。荘厳な雰囲気のある阿弥陀三尊像をお祀りしている金堂は、京都御所の正殿「紫震殿」が移築された建物で、その屋根の端には、三千年に一度浮かんでくる亀を5回も見たといわれる仙人像があり、長寿のパワースポットになっているそうです。境内には、東寺の五重塔と同様に、上層から下層にかけて各層の幅にあまり差が見られない美しい姿の五重塔があります。後日、霊宝館の秋季名宝展にも足を運んでみたいです。また、春には境内にある御室桜(遅咲きで背丈の低い有名な桜)が満開になる頃に、是非訪れたいと思います。広くて美しく落ち着いた雰囲気のある寺院でした。仁和寺を後にして、近くの広隆寺へと向かいました。

太秦にある広隆寺は、603 年推古天皇の時代に創建された京都最古の寺院で、聖徳太子建立の日本7大寺のひとつです。新霊宝館には、有名な弥勒菩薩半跏思惟像(国宝第1号)だけではなく、所有する多数の仏像(千手観音像、十二神将像など)が展示されていました。この弥勒菩薩像が右手の中指を頬にあてて物思いにふける美しい姿を、薄暗い展示室の中でじっと凝視していると、弥勒菩薩の慈悲深さや、やさしさが感じられ、とても癒されました。夏バテなどで心身共に疲れたら、仏像巡りはいかがでしょうか。



唾液腺とは唾液を分泌する器官のことです。 唾液腺には**耳下腺、顎下腺、舌下腺**という3つの**大唾液腺**と、唇や頬、舌などの粘膜に点在する**小唾液腺**の2種類があります。

大人の1日の唾液の分泌量は1リットル~ 1.5 リットルと言われています。 また、む し歯や口臭を予防するなど、唾液はお口の健 康の要でもあります。 よく噛むことで唾液 腺が刺激され、唾液が多く分泌されますので、 食事をよく噛んで食べたり、ガムを噛んだり **して、普段からしっかり唾液を出す**ように心がけましょう。 また、**唾液腺を軽く圧迫するようにマッサージ**するのもよいでしょう。





# スポーツの秋運動習慣を継続させるコツ

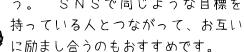
スポーツ庁によると、週に1回も運動しない10代後半~40代後半の女性が近年増加しているそう 運動しようと思って目標を立てたものの、なかなか継続できないのが現実ではないでしょう です。 か? そこで今回は、運動習慣を継続させるコツについてお話しします。

# )生活習慣に"運動をプラス"する

運動習慣を継続させたい時は、歯みがき・入 浴・通勤・食器洗い・洗濯もの干しをしながら 運動をしてみましょう。 例えば、スクワット やかかとの上げ下げなど、意外と一緒にできる 運動はあるものです。"ながら運動"で検索し てみると、インターネット上にいろいろなアイ デアが載っていますので、参考にしてみるのも よいでしょう。

# ②②3)"人から応援" してもらう

自分だけで頑張るのは限界もありますが、 人に応援してもらうことで継続できる人もい ます。 運動量や体重を記録して、家族にも 見えるような所に貼り出したり、ブログなど インターネット上で公開してもよいでしょ う。 SNSで同じような目標を



# 目標は"徐々に高く"設定する

やる気がある時は「毎日1時間走る」な

ど、つい目標を高く設定しがちです。 し、時間の経過とともにやる気 が失われていくと、続けること が難しくなります。 継続する コツは、目標設定をはじめは低 くし、徐々に高くしていくこと です。



運動習慣が順調に続いていても、体調や天 候の不順などを機にしばらくお休みしてしま うケースもあります。 こういった時、重い 腰を上げるには自分へのご褒美を用意してみ ましょう。 「平日運動を頑張ったら週末に は好きなケーキを食べる」などのご 褒美を用意して、運動を始めるきっ かけを作ってください。

# 環境にやさじい お財布にうれしい

## 野菜クズは捨てずに 「ベジブロス」に!

「ベジブロス」とは、ベジタブル(野菜)とブロス(ダシ)を組み合わせた造語 で、普段なら捨ててしまう**野菜の皮や芯、ヘタ**を使ってとったダシのことを言いま 今回は、体にもやさしい「ベジブロス」の作り方をご紹介します。

### =● 材料

★野菜クズ(トマトのヘタ、長ネギの青 い部分、セロリの葉、玉ねぎの皮やへ タ、ニンジンのヘタ、シイタケの軸、ニ ンニクの皮、カボチャのタネやワタ、リ ンゴの芯など)…5種類以上を月安に 両手いっぱい分

\* xk···1300 m |

★酒…小さじ1



## 🌞 作り方 🗢

大きな鍋に、 よく洗った野菜 クズ・水・酒を 入れて弱火で 20~30分煮 た後、ザルなど でこしたら完成 です。

### ━● 保存法 ╾

冷蔵庫で保存する 場合は、1週間を目 安に使い切りましょ う。 製氷皿に流し て冷凍保存しておく と少量でも使えて便 利です。

## ⇒ 使い方 🗢

洋風、和風、 どちらの料理に も合うダシです ので、スープ・ みそ汁・炊き込 みご飯・煮物な どに使ってみま しょう。



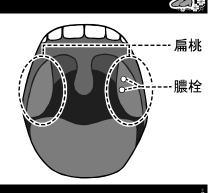
# 美しい健康な歯で「話で冷人生」

喉の奥にできる白い塊 "膿栓"ってご存知ですか?

皆さんは"膿栓"というものをご存知でしょうか? 喉の奥にできる白い塊で、俗 ぐ に"におい玉"とも呼ばれているため、とても臭く口臭の原因になることもありま す。 そもそも、膿栓の存在を知らない方もいれば、喉の奥に白い塊が見えて「こ れは何だろう?」と不思議に思っていた方もいらっしゃるでしょう。

そこで今回は、この膿栓についてご紹介させていただきます。

膿栓は細菌の死がいや食べ物の残りカス、はがれ落ちた粘膜な **どが固まったもの**です。 通常であれば、このようなものは飲み 込まれたり痰と一緒に吐き出されたりしますが、扁桃炎になると 扁桃にあるたくさんの小さな穴に溜まりやすくなり、塊となって **膿栓ができてしまいます。** 膿栓の色は**乳白色**や薄い黄色、黄緑 **色**をしていて、大きいものだと約3~5mmになり、つぶすと下 水のような悪臭がします。



## 膿栓の原因は?

膿栓ができる主な原因は**扁桃炎**です。 扁桃炎とは、**口の中に付着している菌に対 する抵抗力が、疲れやストレスなどによって弱まった時に起きる**ことが多いようで 慢性的に扁桃炎を起こしていると膿栓が溜まりやすい状態となります。 蓄膿症やアレルギー性鼻炎で**鼻水が喉の奥に流れ込みやすい方**もできやすいと言われていま

さらに、**口で呼吸をするクセのある方**も、口の中が乾燥しやすかったり、雑 菌が喉の奥に付着しやすいといったことから、膿栓ができやすいため注意しましょ う。



# 膿栓を取るには?

膿栓そのものは**特に害がない**ため除去する必要はありませんが、**気になる場** 合は耳鼻咽喉科で膿栓の吸引や洗浄をやってもらえるか相談してみましょう。 ちなみに、歯ブラシやピンセットなどを使って自分で取ろうとする方もい らっしゃいますが、扁桃やお口の中の粘膜を傷つけてしまうと**穴が広がってさ** 

らに膿栓ができやすくなるため、自分で取るのは絶対にやめましょう。



## 膿栓の予防法は?

膿栓を予防するには、扁桃に炎症が起きないように、こまめな**うがい**でお口の中を清潔にして おくことが有効です。 殺菌効果のあるうがい薬を使用してもよいでしょう。 た、口呼吸ではなく**鼻呼吸**を意識したり、食事をよく噛んで唾液の分泌を促したり、 こまめに水を飲んだりして、**お口の中を乾燥させない**ことも大切です。

膿栓は口臭の原因にもなりますので、予防をしてさわやかな息を目指したいですね。



# ほっと一息」即号の万ス万分分の

★ 今回のテーマ 「辛い肩コリ解消!デスクで簡単ストレッチ」×

長時間デスクワークをしていると、肩のコリ が気になりますよね。 肩コリを放置している と作業効率もダウンして、ますますコリを感じ てしまうことも…。 そこで今回は、ちょっと したスキマ時間にイスに座ったままでできる簡 単な肩コリ解消ストレッチをご紹介します。

## **/// ヨガのポーズでストレッチ**

背筋をまっすぐ伸ばして、右手 は上から、左手は下から背中に手 を回し両手の指をひっかけたら、 そのまま深呼吸してください。

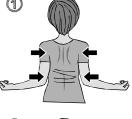
息を吸うときに手を上下にひっ ぱり、吐くときにはそのままの位 置でゆるめます。



## /// 上下前後の肩回し

姿勢を整え、肩甲骨を内 側に寄せるように肩を引き 寄せます。

この状態を保ちつつ5秒 を目安に肩を上下に動かし 次に5秒を目安に ます。 肩を前後に回します。





肩甲骨を引き寄せたまま 肩を上下・前後に動かす!

肩コリがひどいと感じたとき にはストレッチに加え、お風呂 にゆっくりと浸かって血行を促 進しましょう。



# 歯の元気を応援!(・)、



黒ごま&ピーナッツのサーターアンダギー

## ワンポイントアドバイス

黒砂糖や黒ごまには、骨や歯を構成するカル シウムが多く含まれています。また、ピーナッ ツは砕かずにそのまま練りこむことで噛む回数 が増え、唾液の分泌量がアップしてお口の中を 清潔に保つ効果があります。 なお、黒砂糖は 上白糖などの砂糖に比べカロリーが比較的少な いので、料理やお菓子に使うことで摂取カロリー を抑えることができます。

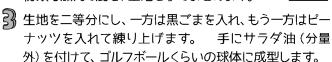
## 材料(4人分=8個分)

ホットケーキミックス…100g 黒砂糖(粉末)……50g 薄力粉 ······100g 黒ごま……5g 卵……1個 ピーナッツ……15g 水······約30m1 サラダ油…800m1程度



## 手順・作り方

- ホットケーキミックスと薄力粉を合わせて一度ふるいま す。ボウルに卵と水を入れて溶きます。
- 2 1の卵水に黒砂糖を入れてよく混ぜたら、10の 粉類も加えて混ぜ、生地を手でまとめます。



れてきつね色になるまで5~6分揚げます。 ペーパーなどに取り余分な油を落とします。

## 栄養成分値(1人分)

エネルギー 422.3kcal / カルシウム 84.0mg ビタミンE 2.7mg