



また歯科だより



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>



10月を迎えて、うだるような暑さも影を潜め、随分と涼しくなりましたね。鮮やかなコバルトブルーの秋空が広がる晴天の日には、運動不足の私でも、何故か少し体を動かしたくなります。今月は、年に1度の草野球の試合（大学時代の野球部OB戦）が予定されているので、鈍った足腰を動かすために、先日、希望が丘公園の芝生で軽くジョギングなどをして来ました。50歳を超えると、想定している以上に足が動かず、運動不足を痛感します。毎日、軽いストレッチの体操をするだけで、体幹が鍛えられるそうですが、習慣にすることは難しいですね。皆さんは、運動されていますか。こんにちは、院長の喜多です。

先月末から、ラグビーワールドカップ日本大会がスタートしました。先月28日には、日本代表が、優勝候補のアイルランドを破って、衝撃の大金星を挙げたと世界中を驚かせ、日本中がラグビーの面白さ、醍醐味に魅了されています。現在、予選リーグ戦が行われていて、決勝戦の11月2日まで、まだまだ熱い戦いが続きます。大きな体格差があっても頑張る日本代表選手から、諦めずに頑張る気持ちの大切さを教えてもらいました。私は、先月まで放送されていたテレビドラマ「ノーサイド・ゲーム」（池井戸潤原作）を熱心に見ていたこともあり、ラグビーに興味を持ち始め、ルールも少しはわかるようになりました。ラグビーは、体格差だけが勝敗を決めるのではなく、試合の前の準備（練習、戦術など）が、勝敗に大きく左右するそうです。日本代表のリーチ・マイケル主将をはじめ各選手も、「4年前からしっかり準備をしてきたから勝利出来た。次もしっかり準備して臨みたい。」と、準備の重要性を語っていました。

また、新しいNHKの朝の連続ドラマ「スカーレット」が始まり、ラグビー同様に楽しみです。信楽焼の陶芸家の神山清子さん取材し、制作されたオリジナルのドラマだそうです。神山さんは、甲賀市で釉薬（ゆうやく）を使わない作陶の研究を進めた、女性陶芸家の草分けとして知られ、息子さんの白血病の発病を機に骨髓バンクの設立にも奔走されたそうです。神山さんの波乱万丈の半生は、2005年に田中裕子さん主演で映画化されています（映画「火火」）。題名のスカーレットは、陶芸を焼く窯の中の炎の緋色（やや黄色みのある鮮やかな赤）を意味しているそうです。緋色は、秋の鮮やかな紅葉も連想させますね。スポーツの秋、食欲の秋、観光の秋など、楽しいことがきっと多い秋の訪れを、私は期待しています。



楽しく
学べる!

歯とお口のクイズ?



キシリトールの原料は何でしょうか?

むし歯にならない甘味料としてガムなどに使用されているキシリトール。原料には白樺などの木から抽出される成分や、ある野菜の一部が使われたりしていますが、その野菜の一部とは何でしょうか? 次の3つから選んでみてください。

1

カボチャのタネ



2

トウモロコシの芯

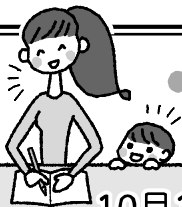


3

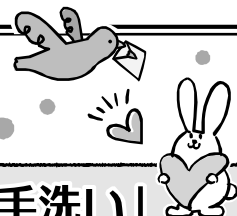
玉ねぎの皮



あなたはわかりますか? 「答え」は他のページをご覧ください。



～季節の健康メモ～



10月15日は世界手洗いの日

かんせんじょう

感染症を予防する「正しい手洗い」

手洗いは感染症の予防に有効で、正しい手洗いができるとう年間100万人もの世界中の子どもが守られるそうです。 これからの季節に気になる風邪やインフルエンザの予防も、正しい手洗いができているかどうか大切です。 そこで今回は「正しい手洗いの仕方」についてご紹介します。

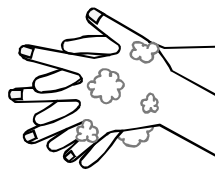
手順1 手の甲を洗う

手を水で濡らしたら石けんを手に取り、よく泡立てます。 次に、手の甲に反対の手のひらを重ねて、もむように洗います。



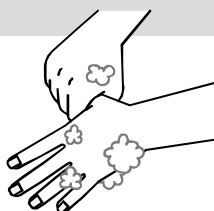
手順2 指の間を洗う

両手を組み、指の間をこするように洗います。



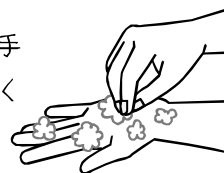
手順3 親指を洗う

親指を反対の手で包むように持ち、回転させるように洗います。



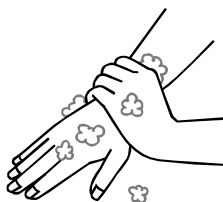
手順4 指先を洗う

手のひらに反対の手の指を当て、円を描くように洗います。



手順5 手首を洗う

手首を反対の手でつかみ、回転させるように洗います。 最後は流水でしっかりと泡を洗い流します。



歯とお口のクイズ 答え

② トウモロコシの芯

キシリトールは、白樺やトウモロコシの芯に含まれる「キシラン」という成分を抽出し、人工的に作られた甘味料です。

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

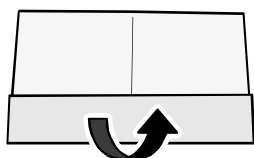


プラゴミ削減 生ゴミ処理には新聞紙を！

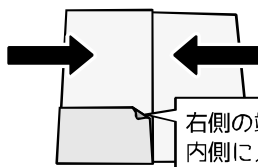
プラスチックゴミの海洋汚染が問題となる昨今、ご家庭でもプラゴミを削減するように呼びかけられています。 ちなみに、生ゴミを捨てる時に使用するビニール袋もプラゴミのひとつです。 そこで今回は、プラゴミ削減のため生ゴミ処理に便利な「新聞紙ゴミ袋」の作り方をご紹介します。

● 作り方 ●

1 新聞紙を横向きにして、下を真ん中まで折ります。



2 縦に三等分になるようにして左側を折ったら、次に右側も折ります。

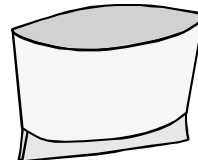


3 裏返して上の部分の角を折り、ポケット状になっている部分に差し込みます。



● 完成! ●

底にしっかりとマチを付けると自立させることができます。



美しい健康な歯で「幸せな人生」を!

正しく活用できていますか? “フッ素”の上手な使い方

フッ素は、むし歯予防に有効な成分として皆さんもご存知だと思います。 フッ素入りの歯みがき粉で歯をみがいたり、歯科医院でフッ素を歯に塗ったりと、お口の健康づくりに欠かせない存在ではないでしょうか。 しかし、中にはフッ素を正しく活用できていないために、効果が半減してしまっている方もいらっしゃると思います。 そこで今回は、“フッ素”の上手な使い方についてご紹介します。

フッ素の効果を活かすポイント

フッ素にはむし歯予防のほか、歯のエナメル質の修復、歯質の強化といった効果があります。 このようなフッ素の効果をしっかり活かすには、次のようなポイントを意識しましょう。

ポイント1 歯みがき粉のフッ素濃度を確認



今では約9割の歯みがき粉にフッ素が配合されています。 日本では2017年にフッ素濃度の上限が国際基準と同様の1500ppmに引き上げられました。 市販の歯みがき粉のフッ素濃度の上限は1000ppmまでですが、それ以上のものは歯科医院やインターネットで販売されています。 データによると、フッ素濃度が950ppm以上のものであればむし歯予防の効果があるようですので、皆さんも現在使用している歯みがき粉の濃度を確認してみましょう。 ただし、1000ppmを超えるものは6歳未満の子どもには使用できませんのでご注意ください。

ポイント2 歯みがき粉は適正な分量で

歯みがき粉の分量は、年齢に応じて適正な量を使用しましょう。 フッ素の濃度が1000ppmの歯みがき粉の場合、3～5歳であれば5mm以下、6～14歳であれば1cm程度、15歳以上であれば1～2cmが適正な量です。

3～5歳

5mm以下



6～14歳

1cm程度



15歳以上

1～2cm



ポイント3 すすぎは少ない水で1回

歯みがき後、何度もしっかりと口をすすいでしまうと、せっかくのフッ素の成分が流れ出てしまいます。 フッ素の効果を高めるには、15mlほどの少量の水を口に含み、5秒位ブクブクと軽く1回すすぐ程度にしましょう。



ポイント4 歯をみがいたら飲食しない

フッ素は、歯をみがいた後も歯や粘膜などに付着して効果を持続します。 そのため、歯をみがいた後は少しでも長くフッ素をお口の中に留めるために、歯みがきの後1～2時間は飲食を控えるとよいでしょう。

ポイント5 歯科医院でフッ素を塗布する

上のような自宅でのケアに加えて、定期的に歯科医院でフッ素を塗布しておくにより効果が高まります。 歯科医院で使用するフッ素の濃度は9000～12万3000ppmと、自宅で使用できるものとは比べ物にならないほど高濃度のものになります。 フッ素の塗布は幼児や子どもに行われるイメージが強いと思いますが、実は大人のむし歯予防にも有効です。

フッ素はむし歯予防のお手伝いをしてくれますが、フッ素を塗ったからといってむし歯にならない訳ではありません。 毎日の歯みがき、定期的な健診で歯の健康を守りましょう。



ほー

とー息♪

リラックスタイムのお供

とも



今回のテーマ「癒しの効果抜群！ 湯舟の入浴」

疲れた日は「シャワーだけでいいか…」なんて思いがちですが、そんな日こそ湯舟に入りましょう！
実は湯舟の入浴には、こんな癒しの効果があるのです。

血行が良くなり疲れがとれる

お風呂で体を温めると、全身の血管が広がって血行が改善されます。すると、体にたまった老廃物や疲労物質の除去も促されるため、体のだるさやコリが軽減されやすくなります。

体の緊張がほぐれる

水中では浮力が働くため、体重は約9分の1程度になるといわれています。浮力は水に浮かぶときだけでなく体を湯舟につけているときも働くので、筋肉や関節への負担が軽くなり、体の緊張がほぐれます。

「香り」と「光」でよりリラックス

リラックス効果をより高めたい時は、香りと光の

グッズも取り入れてみましょう。



アロマオイル



リラックス効果が高いといわれているオイルは「ローズマリー」「ラベンダー」「イランイラン」です。湯舟にオイルを2～3滴落としてよくかき混ぜてから入浴すると、良い香りに包まれてリラックスできます。肌の弱い方は、キャリアオイル（5ml程度）に溶かしてから使用すると良いでしょう。



キャンドル

心を癒すにはキャンドルの光がオススメです。炎の揺れが心をリラックスさせてくれます。アロマキャンドルを使えば、光と香りを同時に楽しめますよ。ただし、火の扱いや換気には十分気をつけてください。

毎日のバスタイムにぜひ取り入れてみてくださいね♪



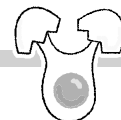
歯の元気を応援！ おやつレシビ

くろまめ
黒豆ときな粉の
おからマフィン



材料（5人分＝5個）

ホットケーキミックス	ごま油……………大さじ4
……………180g	きな粉……………大さじ2
卵……………1個	黒豆煮（生地用）……50g
おから……………120g	黒豆煮（飾り用）……15g
砂糖……………50g	



手順・作り方

- ① 黒豆煮（飾り用）以外の材料をボウルにすべて入れて混ぜ合わせます。
- ② プリンカップなどの型の内側にクッキングシートを敷き、オーブンは180℃に予熱します。
- ③ 型に①を入れ、上に黒豆煮（飾り用）をのせます。
- ④ 180℃のオーブンで20分焼きます。



栄養成分値（1人分）

エネルギー 353.6kcal
カルシウム 80.1mg / ビタミンE 0.7mg

ワンポイントアドバイス

おから・きな粉・黒豆といった豆製品を材料にして、カロリーを控えめに仕上げたスイーツです。豆製品には骨や歯の健康づくりに欠かせないカルシウムが多く、食物繊維も豊富です。また、黒豆はそのまま生地に入れ込むことで歯ごたえが増し、よく噛むことで唾液の分泌が促進されます。

