



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>



長袖のシャツをタンスから出したり、寝具に毛布を用意したりと、朝晩は肌寒く感じるようになりました。びわこバレイのある山間部では、気温の低下とともに紅葉が色づき始め、これから見頃を迎えるそうです。最近、風邪を引いて咳をされる方を、よくお見受けするようになりました。これから冬にかけて、インフルエンザが流行る季節ですので、皆様、体調管理に気を付けて頑張ってください。こんにちは、院長の喜多です。

夕方5時を過ぎると、あっという間に日が暮れて、外が真っ暗になるようになりました。夜が長くなると、「読書の秋」を連想しますが、皆さんは、普段から図書館を利用して、読書を楽しんでおられますか。

先日テレビで見た報道では、滋賀県衛生科学センターの井上英耶さんのお話によると、滋賀県が男性の長寿（平均寿命）日本一の県（2018年厚生労働省発表）となりましたが、その要因としては、読書が認知機能の維持に役立ち、1日平均30分以上読書をする習慣のある人は死亡率が23%低くなり、読書をするとう長生きするそうです。女性（長寿全国4位）にも同じ傾向が認められ、本の購入金額よりも、図書館の貸し出し冊数の方が、長寿に関係が深い結果が出ています。（本を購入するよりも、図書館で借りて読む方が、なぜ長寿に関係するのかはまだ不明だそうです。）また、滋賀県は、循環器専門医の割合やシルバー人材センター登録率が高いことも、長寿と相関があるそうです。（滋賀県は、たばこ喫煙率の低さ、ボランティア参加の行動者数、インターネット光回線普及率、スマホ普及率、パソコン、カメラ、食器洗い機、温水洗浄便座所有数などが日本で1位だそうです、長寿と関係がありそうですが、）琵琶湖があって、公園があって、牛肉が美味しく食べられて、のんびりとしたストレスが少ない生活が、長寿に良いのではとも言われています。

滋賀県は他都道府県に比べて野菜摂取量が少ないことが課題だそうです。運動習慣がある人、食育に関心のある人ほど、野菜摂取量が多い傾向が見られるそうです。栄養バランスを考えて、蛋白質の源である肉や魚、ビタミンが豊富な野菜をしっかりと食べ、適度な運動をすることは、健康長寿に重要ですが、これらを実現するためには、高齢になっても、できるだけ多く自分の歯を残すことが大切になります。当院では、予防と早期治療で、むし歯や歯周病から皆様の歯をお守りし、健康長寿のお役に立ちたいと考えています。



楽しく
学べる！

歯とお口のクイズ



寝ている間、お口の中の細菌は何倍に増えるでしょう？

お口の中にはむし歯や歯周病の原因となる菌をはじめ、さまざまな細菌が住んでいます。特に就寝中は唾液の分泌量が少なくなるため、細菌の数が増殖してしまいます。

では、就寝中の細菌の数は、起きている時と比べて何倍に増えるでしょう？

1

10倍

2

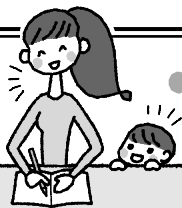
20倍

3

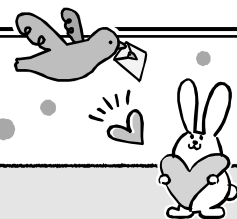
30倍



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～



薬膳の知恵を取り入れた「温活」のススメ

気温が低くなるにつれて気になるのが、体の冷えです。特に女性は冷え性の方が多く、手足が冷たくて眠れないとか、冷えが原因の肩こりに悩まされている方も少なくありません。そんな方は、毎日の食生活に薬膳の知恵を取り入れてみてはいかがでしょうか？そこで今回は、薬膳を使った「温活（体を温める取り組み）」をご紹介します。

薬膳とは？

そもそも薬膳とは、“**薬食同源**”（薬を飲むことと食べものを食べることは同じくらい大切）という、中国古来の考え方に基づく中国発祥の料理です。健康維持や長寿、未病の改善を目的としたもので、すべての食べ物は**五味**（酸味・苦味・甘味・辛味・塩味）と**五性**（熱性・温性・平性・涼性・寒性）の特性を持つと考えられています。

温活には五性に注目！

温活には薬膳の中でも、**五性**に注目してみましょう。**体が冷えている時は温性や熱性の食べ物を摂り、涼性や寒性は避けるようにしてください。**ただし、冷え性だからといって温性や熱性の食べ物ばかり摂り続けるのも良くありません。体の調子が整ったら、**体を温める食べ物と冷やす食べ物を組み合わせることで平性に保つのが理想的です。**

熱性

体を極端に温める食べ物。
風邪で悪寒がする時に有効。

温性

体を温める食べ物。新陳代謝を高める働きがあり、貧血や冷え性の人におすすめ。

平性

体を温めも冷やしもしない食べ物。
滋養強壮の効果がある。

涼性

体を冷やす食べ物。
血圧の高い人、のぼせやすい人におすすめ。

寒性

体を極端に冷やす食べ物。
炎症を抑えたり鎮静作用がある。



五性で分類した食べ物の一例

では、具体的に五性で分類した食べ物の一例をご紹介します。体調に合わせて食事に取り入れてみましょう。

熱性

唐辛子・山椒・シナモン・コショウ・干したショウガ・酒 など。



温性

鶏肉・羊肉・あじ・いわし・鮭・もち米・ニラ・玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・桃・栗・酢・黒砂糖 など。



平性

豚肉・牛肉・うなぎ・いか・たまご・うるち米・大豆・ジャガイモ・ニンジン・キャベツ・しいたけ・ブドウ・イチジク・米・黒ゴマ・はちみつ・牛乳 など。



涼性

豆腐・小麦・そば・ほうれん草・白菜・レンコン・キュウリ・ナス・梨・緑茶・ウーロン茶 など。

寒性

カニ・ハマグリ・トマト・スイカ・バナナ・ゴーヤ・わかめ・昆布・柿・バナナ・メロン・白砂糖 など。



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



あなたの暮らしは環境にやさしい？
「エコ度チェック」

今回は、あなたの暮らしのエコ度をチェックしてみましょう！

- ☐ テレビを見ていない時は消している。
- ☐ 誰もいない部屋の電気は消している。
- ☐ 冷房は28度、暖房は20度を目安にしている。
- ☐ 歯をみがく間は水を止めている。
- ☐ シャワーヘッドを節水タイプにしている。
- ☐ シャンプーとリンスは適量を使用している。
- ☐ 冷蔵庫は壁から少し離して設置している。
- ☐ 冷蔵庫は詰めすぎず、冷凍庫は詰めて食材を入れている。

- ☐ 食器についた汚れは拭き取ってから洗っている。
- ☐ 食器洗いの時は洗剤を使いすぎない。
- ☐ 賞味期限切れや料理の作りすぎなど食品ロスには気を付けている。
- ☐ 殺虫剤などの化学物質は、使いすぎないようにしている。
- ☐ 買い物の時はマイバックを使用している。
- ☐ 自宅では使い捨ての割りばしやスプーンは使用しない。
- ☐ 日頃からマイボトルを持ち歩いている。



チェックの
数で診断！



1～5個

エコ度は低めです。もう少し環境にやさしい暮らしを目指しましょう。

6～10個

エコ度はまあまあです。あと2～3個、エコな取り組みを始めてみては？

11個以上

エコ度は高めです。家族みんなで取り組めるよう、広めてみましょう。

美しい健康な歯で「幸せな人生」を!

11月8日は「いい歯の日」“卑弥呼の歯がいーぜ”とは?

11月8日は、数字の語呂合わせから「いい歯の日」です。皆さんも毎日自宅でお口のケアをしたり、定期的に歯科健診を受けたりして、むし歯や歯周病のない「いい歯」＝「しっかり噛める歯」を目指していると思います。しっかり噛める歯というのは、お口の中だけでなく、体にも良い影響がたくさん!そこで今回は、いい歯のメリット“卑弥呼の歯がいーぜ”をご紹介します。

いい歯になると体も健康に!

卑弥呼が暮らしていた弥生時代の人々は、食事を現代人の約6倍も多く噛んでいたそうです。しっかり噛んで食事をしていた卑弥呼は、きっと歯も体も丈夫で健康だったことでしょう。卑弥呼のような健康的な歯には、次の“卑弥呼の歯がいーぜ”のような効果が期待できます。



卑
ひ

肥満予防

食事の時にあまり食べ物を噛まない人は、脳がお腹いっぱいと感じるより先にたくさんの量を食べってしまうため、食べ過ぎてしまいがちです。反対に、しっかり噛んで食べると食事の時間が長くなり、少ない量でも満腹になるため肥満を予防することができます。

弥
み

味覚の発達

「ご飯をよく噛むと甘味が増す」という経験はありませんか?実は唾液の中には、ご飯やパン、うどんのデンプンを糖に変化させる酵素「アミラーゼ」が含まれています。食べ物をしっかり噛むことには、食べ物の味を良くして味覚を刺激し、発達させる働きがあります。

呼
こ

言葉の発音はつきり

あごが発達する時期にしっかりと噛むことで、あごや口の周りの筋肉が鍛えられます。すると歯並びや噛み合わせにも良い影響が現れるようになり、その結果正しくハッキリ発音することができるようになると言われています。

の

脳の発達

噛むという動作では、視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚が刺激されると同時に、脳のあらゆる部分が活性化されます。よく噛むことで認知力や記憶力の向上につながるため、認知症予防にも有効だと言われています。



歯
は

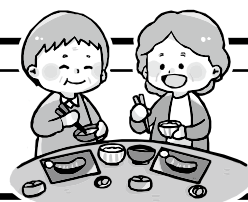
歯の病気を防ぐ

唾液には、初期むし歯の予防、むし歯や歯周病を引き起こす原因菌の抑制、お口の中の食べかすを洗い流すといった役割があります。よく噛むことで唾液の分泌が促進されるため、こういった歯の病気を予防してくれます。

が

がんの予防

唾液の中には、発がん性物質の作用を抑える酵素「ペルオキシターゼ」が含まれています。しっかりと噛んで食べ物と唾液を混ぜることが、がんの予防にもつながると考えられています。



い

胃腸の働きの促進

食べ物をしっかり噛むことは、食べ物を十分に咀嚼して消化を手助けするとともに、消化酵素の分泌が促されるため胃腸の働きも活発になります。

ぜ

全身の体力アップ

スポーツで力を出したり、重い物を持ち上げる時、グッと歯に力が入りますよね。歯は運動能力にも影響を与え、しっかりと噛みしめることができる歯は全身の体力アップにもつながります。

しっかりと食べ物を噛んで、美味しい食事を楽しむ“いい歯”なら、健康で楽しい毎日をおくれるはずですよ。

歯とお口のクイズ 答え

3 30倍

寝ている間は細菌がいっぱい!お口のトラブル予防のため、寝る前の歯みがきは特に念入りに!



ほ

と一息

リラックスタイムのお供

とも



今回のテーマ 「デスクですぐできる！ 仕事中的イライラ解消法」

終わりの見えない仕事、キツイ言葉をかけてくる先輩や上司…。仕方がないとはいえ、**職場でイライラ**してしまうことってありますよね。だからといって感情を表に出すのは社会人として相応しくありませんし、何より他のメンバーに不快な思いをさせてしまいます…。そこで今回は、イラッとしたらぜひ試していただきたい「**デスクですぐできるイライラ解消法**」をご紹介します。

ガムやおやつごんぶの昆布を噛む

海外のスポーツ選手もよく試合前にガムを噛んでいますよね。ガムなどを何度も噛むことで脳に刺激が伝わり、**落ち着きとリラックス効果**を得ることができます。



背伸びやストレッチをする

イスに座りっぱなしで体の緊張状態が続いていると、体だけでなく心も休まりません。こういった時はイスに座ったままでいいので、**大きく伸び**をし

てみましょう。また、同時に**深呼吸**をすることで、新鮮な空気を取り込み、頭がスッキリしますよ。

デスク周りの整理整頓をする

デスク周りを整理することで冷静になり、イライラした気持ちが軽くなるだけでなく、**環境が整って仕事の効率もアップ**しますよ。時間がある時は**パソコン内の不要なデータも消去**すると、処理時間も早くなります。

アロマオイルの力を借りる

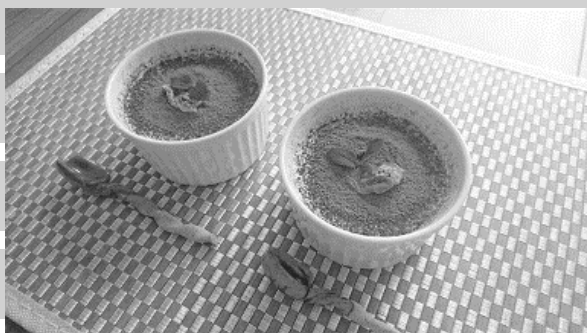
「ラベンダー」「スイート・オレンジ」といったオイルは**精神的な緊張を和らげる効果**があると言われていますので、ハンカチなどに数滴垂らして香りをかいでみましょう。デスクの引き出しに一本あると重宝しますよ。

少しでもストレスを軽減させて、笑顔で働きたいですね。



歯の元気を応援！ おやつレシビ

ヨーグルトで作る
簡単ティラミス



材料(4人分=4個)



プレーンヨーグルト……………300g
生クリーム……………80ml
砂糖……………大さじ1
バナナチップ……………30g(飾り用3g分を含む)
コーンフレーク……………30g
粉末コーヒー……………1g
水……………大さじ1
無糖ココアパウダー……………3g
ミント……………適宜



ワンポイントアドバイス

ヨーグルトや生クリームをはじめとした乳製品には、骨や歯を構成するカルシウムが多く含まれています。さらに、ココアには抗菌効果や、歯周病の予防にも効果を発揮します。

歯ごたえのあるバナナチップやコーンフレークを加えると、咀嚼が増えて唾液の分泌もアップします。

栄養成分値(1人分)

エネルギー 179.8kcal / ビタミンC 0.8mg
カルシウム 99.2mg / ビタミンE 0.2mg

手順・作り方

- ① ボウルの上にザルを重ね、キッチンペーパーをしいてヨーグルトをのせます。冷蔵庫で1時間冷やし、水気を切ります。
- ② ①とは別のボウルに生クリーム・砂糖を入れてツノが立つまで泡立てたら、①に加えて均一になるまで混ぜます。
- ③ 器にバナナチップとコーンフレークを敷き詰め、粉末コーヒーと水を混ぜ合わせたものを加えて湿らせます。その上に②をのせて表面を平らにします。
- ④ 無糖ココアパウダーをまぶして、ミントと飾り用のバナナチップをのせます。

