



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>



令和元年も、気が付けば、あっという間に年の瀬を迎え、少しずつ気忙しい気持ちになってきました。先月までは、風が20℃近くあった暖かい日もありましたが、今月からは冬型の気候に変わって、急に寒くなりそうですね。気温が下がり、空気が乾燥すると、風邪やインフルエンザが流行りますので、私は、例年、インフルエンザの予防接種を受けたり、診療室に空気清浄器と加湿器を稼働させたりして、冬のインフルエンザ対策をしています。年末は、皆さん、お仕事や、忘年会、お正月の準備などで大変お忙しいでしょうが、鍋料理などで栄養をしっかりとって、ゆっくり風呂に入って、深くて良質な睡眠で疲れを取って、頑張ってください。こんにちは、院長の喜多です。

先月、愛知県の知多半島の方へ、車で出かけた際に、途中の半田市で、お酢で有名なミツカンの博物館へ行ってきました。この博物館は、運河沿いの黒塀の古い建物をそのまま残した風情のある外観で、事前に予約すると、ミツカンの酢づくりの歴史や、酒粕からお酢を醸造する技術などを見学出来るツアーに参加出来ます。ミツカンの酢づくりの歴史は、1804年に酒粕酢醸造に成功した初代中野又左衛門が創業して始まりました。それまでのお酢は、お米から時間をかけて醸造され、高価で貴重だったのですが、半田村のお酒の醸造で出来た大量の酒粕を再利用したことで、旨みがあって安価なお酢を大量につくれるようになりました。これが、船で江戸に運ばれ、当時人気があった「握りずし」の酢飯によく合って評判となり、さらに、全国のお家庭へと広まりました。美味しいチラシ寿司や手巻き寿司が、手軽な家庭料理として味わうことが出来るのも、ミツカンの酒粕醸造技術のおかげですね。

関西人にとって、冬の鍋と言えば、「ポン酢」が定番の調味料ですが、このポン酢は、柑橘系の果汁とお酢を混ぜた調味料のことで、そこにさらに醤油を加えると「ポン酢醤油」になります。現在ではポン酢醤油のことを「ポン酢」とも呼んでいます。ちなみに、「ポン」の語源は、オランダ語の「ポンス (pons)」が有力だそうで、ポンスは、柑橘系の果汁を表すそうです。柑橘系の果汁だけだと日持ちがしませんが、お酢を混ぜると日もちが良くなります。

お酢を頻繁に過剰にとると、歯の表面が溶ける酸蝕症になるので注意が必要ですが、適量（1日にお酢大さじ1杯くらい）を料理や飲料で摂取していると、内臓脂肪の減少、高血圧の改善、食後の血糖値上昇を緩やかにする効果があり、さらに、減塩に役立ち、唾液の分泌を促進して食欲が増進するそうです。素晴らしい調味料ですね。

楽しく学べる！ 歯とお口のクイズ

人間の1日の唾液の量はどれくらいでしょうか？

初期むし歯を治したり、口臭を予防したりする働きを持つ唾液。そんなお口の健康の要とも言える唾液ですが、人間は1日でどれくらいの量を分泌しているのでしょうか？

1
500ml

2
1.5ℓ

3
3ℓ

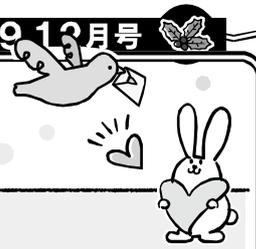


あなたはわかりますか？「答え」は他のページをご覧ください。

～季節の健康メモ～

すいぶんほきゆう

意外と体は乾いてる! 冬の水分補給の方法



皆さんは、毎日しっかり水分補給をしていますか？ 夏場はのどが^{かわ}渇くことはもちろん、熱中症予防として意識的に水分を摂っていたと思います。では、冬場はどうでしょう。体を温めるためにホットコーヒーなどを飲むことはあっても、意識的に水分を摂る方は少ないかもしれません。しかし、冬場は^{かんそう}空気が乾燥するため意外と体は水分を欲しています。そこで今回は、冬の水分補給の方法についてご紹介します。

冬でも水分補給が大切な理由



冬になると風邪が流行しますが、これは空気の乾燥や気温の低下によってウイルスが活性化するためです。そのため、こまめに水分補給をしてのどを潤すことは風邪の予防に役立ち、口やのどの粘膜に付着したウイルスや細菌を洗い流すこともできます。また、冬は肌の乾燥も気になる季節ですが、これも体の水分不足が影響していて、こまめな水分補給は美肌作りにも役立ってくれます。さらに、寒い時期は血管が収縮して血圧が高くなるため^{のうそちゅう}脳卒中や^{しんきんこうそく}心筋梗塞が増加しますが、水分が不足すると血の粘度も高くなり、より発症のリスクは高まります。水分補給をしてドロドロ血からサラサラ血にすることで、血管系の病気の予防も期待できます。

水分を摂るとトイレが近くなるとお困りの場合は、1回に飲む量を少なくして、回数を増やすことをおすすめします。また、エアコンで温められた部屋は特に空気が乾燥していますので、意識的に水分補給を行いましょう。

水分補給のポイント



ポイント① いつ?

就寝前や起床時、入浴前後、食事中、デスクワーク中、運動の前後など。

ポイント② どのくらい?

成人であれば1日当たり約1～1.3ℓを目安に、8回程度に分けて摂りましょう。

ポイント③ 何を?

水や白湯がおすすめです。コーヒーやアルコールなどは^{りによきょう}利尿作用があるため、水分が排出されてしまいます。



歯とお口のクイズ 答え

②
1.5ℓ

健康な成人の唾液の分泌量は、1～1.5ℓが平均です。病気などで^{しゅうひつ}唾液の分泌が不足すると、むし歯や歯周病になりやすい他、食べ物を噛んだり飲み込んだりするのも困難になります。

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



毎日コツコツ エコを意識した食事作り

日々の食事作りでは、次のようなポイントに気をつけて環境に配慮してみてはいかがでしょうか？

買う時に!

旬の食材を選ぶ

栽培時に必要なエネルギー（電気・灯油等）が少ない、旬の食べ物を選びましょう。

地元産の食材を選ぶ

生産地から近いほど、輸送のエネルギー（ガソリン等）がかかりません。

作る時に!

野菜はまるごと使う

野菜は皮のまま使用すると、ゴミが少なく栄養価も高くなります。

エネルギーを無駄にしない

必要以上の火力にしないように調節したり、フタを使用したりしてエコ調理を心掛けましょう。

食べる時に!

食べ残しを作らない

食べられる分だけ皿に盛り、余った時はリメイクすると飽きずに食べ切れます。



片付ける時に!

水を大切に>

汚れのひどい皿はウエスなどで汚れをぬぐってから洗います。

生ゴミの水分を切る

生ゴミは水分をひと絞りしてから捨てると、ゴミのかさが減り、焼却時のエネルギーも削減できます。



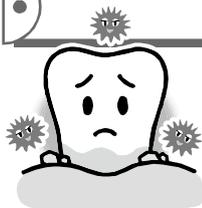
美しい健康な歯で「幸せな人生」を!

新年をスッキリ迎えるために お口の中の汚れを大掃除!

12月は大掃除の時期ですね。大掃除をして汚れをスッキリと落とした部屋は清々しいものですが、**お口の中も新年を迎える準備はできていますか?** 1年の締めくくりですから、普段はなかなかケアできていない部分までキレイにしておきたいものです。そこで今回は、**お口の中の汚れを大掃除する方法**についてご紹介します。



お口の中の大掃除とは?



毎日歯をみがいているはずが、**歯石**がついたり着色で歯がくすんだり…。また、歯と歯の間などケアが不十分になりがちな部分も。このように毎日しっかりと歯をみがいていても、たまってしまふのが汚れです。そして、そんな汚れを徹底的にキレイにするのがお口の中の大掃除です! 皆さんも口内を大掃除してみましょう。

大掃除<自宅編>



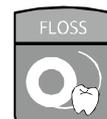
まずは、自宅で皆さんができる大掃除の方法をご紹介します。

歯ブラシを新品に変える

歯ブラシの交換の目安は約1~2か月、電動歯ブラシのブラシであれば約2~3か月と言われています。「毛先が広がってないからまだいいかな?」と思っても、毛のコシが弱くなったり、毛先が痛んだりして、**汚れ落ちや使用感は悪くなっています**。歯垢や歯の汚れをしっかりと落とすために、ぜひ12月は新しい歯ブラシで歯をみがきましょう。

ケア用品を併用する

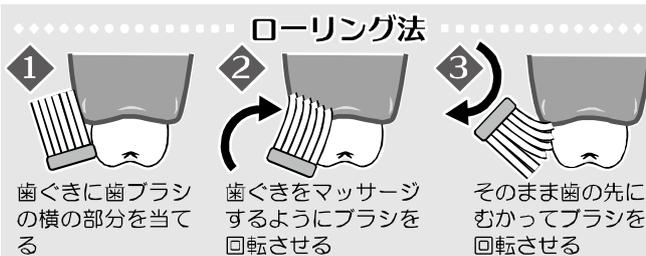
デンタルフロス・歯間ブラシなど、歯ブラシ以外のケア用品は、「時間がある日だけ」とつい後回しにしがちです。しかし、**歯ブラシが除去できるのは汚れの約6割**だけです。歯と歯の接地面、歯間などの歯垢を除去するためには、デンタルフロスなどを併用する必要があります。これらのケア用品を、**毎日の歯みがきの中で1回は使用して、徹底的に汚れを除去**しましょう。



歯ブラシの動かし方を変える

歯ブラシの動かし方は、斜め45度に歯ブラシを当て、小刻みに動かすバスタ法が推奨されています。これは歯周病予防として大変有効ですが、**歯の表面や歯と歯の隙間の汚れを落とすのであれば、ローリング法がおすすめです**。

1日の中で朝はローリング法、昼・夜はバスタ法など、みがき方を使い分けても良いでしょう。



大掃除<歯科医院編>



次に、歯科医院でプロが行う大掃除についてご紹介します。

歯の表や裏の着色汚れを取る

歯の表だけでなく、**裏は特に着色汚れがたまりやすい場所**です。時間が経過したガンコな汚れでも、歯科医院であれば専用の器具を使ってしっかりと汚れを落とすことができます。プロの手でみがいた後の歯は、**キレイな歯の色を取り戻してくすみもスッキリ!** 歯の表面がツルツルになることで、**汚れが付きにくくなる**というメリットもありますよ。

歯石を除去する

「なんとなく歯が汚くなったように感じる」という時は、**歯石が原因**かもしれません。石のように硬い歯石は歯ブラシでは除去できませんので、**プロの手で除去**しましょう。歯石の除去は歯周病予防の基本となるものですので、お口の健康のためにも定期的に除去することをおすすめします。





ほっ

と一息♪ リラックスタイムのお供

とも



今回のテーマ 「眠りの質を高めてグッスリ快眠するコツ」

あつという間に、2019年も最後の月。年末の対応に追われて、忙しい毎日を過ごしている方も多いのでは？ 忙しい時ほど夜はしっかり寝て疲れを取りたいところですが、「寒くて眠りが浅い」など睡眠のトラブルに悩まされることも。睡眠不足になると免疫力が低下して、いろいろな感染症にかかりやすくなります。そこで今回は、眠りの質を高めてグッスリ快眠するコツをご紹介します。

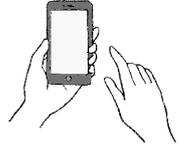


良い睡眠の鍵は「メラトニン」

メラトニンとは睡眠へと誘うホルモンのことです。暗くなると分泌され、光を浴びることで減少しますので、夜更かしせずに早寝早起きすることが、良い睡眠をつくる基本です。また、ストレスを受けるとメラトニンの分泌が阻害されることもあるため、良質な睡眠のためにはストレス解消も大切です。

眠る前の1時間は脳に刺激を与えない

布団に入ってから、スマートフォンやタブレットを触っていませんか？ それらの画面から出ているブルーライトは、メラトニンの分泌のバランスを崩す原因になります。遅くても寝る1～2時間前までには使用を控えましょう。



入浴は1時間半から2時間前までに

お風呂に入ると血管が広がって、体は熱を放出しはじめます。そして体の熱が徐々に落ち着くことで、人間は心地よい眠気を感じるそうです。そのタイミングが入浴後1時間半から2時間くらいですので、就寝したい時間から逆算してお風呂に入るとよいでしょう。

朝までグッスリと眠って、忙しいこの時期を乗り越えましょう！



歯の元気を応援！ おやつレシビ

このやふう
お好み焼き風
いもち



手順・作り方

- 1 ジャがいもは皮をむき一口大に切ってゆでます。ゆで上がったたら湯を捨てて再び火にかけ、鍋を振ってじゃがいもの水分を飛ばして粉ふきにします。キャベツは千切りにします。
- 2 ①のじゃがいもをつぶして片栗粉を加え、全体を練り混ぜ、3等分にして小判型に成型します。
- 3 フライパンを熱して加塩バターをひき、②を並べて中火で2分焼きます。ひっくり返し、千切りにしたキャベツ・とろけるチーズをのせたらフタをしてさらに3分程焼きます。
- 4 皿に盛り付け、中濃ソースをかけ、切り海苔とかつお節をトッピングします。

材料 (3人分=3個)



じゃがいも …大1個 (正味180g程度)
片栗粉 ……大さじ1と2/3
加塩バター ……15g
キャベツ ……20g
とろけるチーズ ……15g
切り海苔・かつお節 ……適量
中濃ソース ……大さじ1

片栗粉



栄養成分値 (1人分)

エネルギー 127.6kcal / ビタミンC 24.4mg
カルシウム 42.1mg / ビタミンE 0.2mg

ワンポイントアドバイス

チーズやバターなどの乳製品、そしてかつお節や海苔をはじめとした魚介・海藻の加工品には、骨や歯を構成するカルシウムが多く含まれています。また、じゃがいもはお口の中の環境をアルカリ性にして、おし歯になりにくくする効果が期待できます。加えて、千切りキャベツをたっぷりのせることで歯ごたえが増し、しっかりと唾液を分泌させることができます。

