



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>



明けまして、おめでとうございます。東京オリンピック・パラリンピックの年がいよいよスタートしました。今年が、皆様にとって良き年になりますことを、心よりお祈り申し上げます。本年もよろしくお願い致します。

大変楽しみにしている今年のNHK大河ドラマは、応仁の乱の後、室町時代の末期に、美濃の国の下級武士として生まれ、戦国時代を駆け抜けた（俳優の長谷川博己さんが演じる）若き日の明智光秀を主人公とした、（池端俊策さんのオリジナル脚本の）「麒麟がくる」です。麒麟とは、中国の神話に出てくる霊獣・幻獣で、外観は、キリンビールのロゴで御馴染みの様に、鹿の胴体、牛の尾、馬の足、狼の頭部を持ち、額に角を1本生やしているようですが、文献によっては、全身に鱗が生えていたり、^{鳳の}翼を持っていたり、頭が龍に似ていたり、時代によってその姿は異なるそうです。中国の古文書『^{礼記}』によると、麒麟は、王が仁のある政治を行うときに現れる神聖な生き物「瑞獣」とされ、^{鳳凰}、^{靈龜}、^兕と共に「四靈」と総称されています。また、幼少から秀でた才を示す子どものことを、麒麟児と称するそうです。題の「麒麟がくる」には、どのようなメッセージが込められているのかを考えながら、初めて主役になった明智光秀について少しずつ調べながら、今年一年大河ドラマを楽しんでみようかと思えます。書店では、光秀に関する歴史本が、並んでいますね。

信長を討った本能寺の変が注目されるために、これまでの光秀は逆賊や卑怯者扱いされがちですが、光秀が統治した場所では良君とされ、今でも地元の人から愛され、尊敬されていることはご存知ですか。例えば、福地山では、わずか3年の在城でしたが、氾濫する由良川を治水し、城下町を作り、今でも御霊神社で祭神として祀られています。琵琶湖の湖岸に坂本城を築城した後、京都の亀岡を平定して統治し、同様に領民に慕われたそうです。また、光秀は愛妻家としても評価されています。きっと、尊敬される真面目な方だったんですね。

あなたは知ってる？ 歯とお口のクイズ

80歳のとき、歯は何本くらい残っているでしょう？

成人の歯は親知らずを除くと全部で28本です。食べ物を美味しく食べるには、80歳の時に20本の歯があることが理想だと言われています。では、実際に80歳の方の歯は平均何本くらい残っていると思いますか？

1

約5本

2

約15本

3

約20本



楽しく知識を身につけましょう。「答え」は他のページに載っています。

～季節の健康メモ～

加齢とともに気になる… 女性の^{うすげ}薄毛



薄毛と聞くと男性に多いイメージがありますが、近年、薄毛にお悩みの女性が増えています。今では10人に1人の女性が薄毛に悩み、特に年齢が高くなるにつれて気になってくることが多いようです。そこで今回は、女性の薄毛についてご紹介します。

薄毛のセルフチェック

まず、ご自身に薄毛の傾向があるかセルフチェックを試みましょう。次の項目で当てはまるものが1つでもあれば、薄毛のケアを始めた方が良いでしょう。

- 髪の毛のトップのボリュームが出にくくなってきた。
- 若い頃と比べると髪の毛が細くなった気がする。
- 髪の毛のうねりやクセが強くなってきた。
- 髪の毛の分け目が目立つようになってきた。
- 髪の毛の伸びるスピードが遅くなってきた。
- 頭皮にかゆみや赤みがある。
- 頭皮や髪の毛がべたべたと脂っぽい。
- フケが多くなってきた。
- 抜け毛を見ると短い毛が増えた気がする。



女性の薄毛の特徴とは？

女性の薄毛の原因には大きく分けて2つあります。1つ目は、女性ホルモンが減少して、相対的に男性ホルモンが増えることです。女性ホルモンの減少が原因の薄毛は女性男性型脱毛症(FAGA)と呼ばれ、髪の毛が細くなったりハリが失われたりして、全体的に薄くなります。2つ目は、頭皮環境の悪化です。刺激の強いシャンプー・ヘアカラーの使用、髪の毛の洗いすぎなどによって頭皮に強い負担がかかり、頭皮の健康状態が悪化して髪の毛が細くなったり、発育不良になったりします。

薄毛を改善させるには？

薄毛が気になり始めた場合、生活の中では次のようなことに注意してみましょう。

- ✦ 髪や頭皮にやさしいケアを行う。
- ✦ 規則正しい生活習慣を心掛ける。
- ✦ 髪に良い食品を摂る(チーズ・牡蠣・魚類・肉類・大豆製品・緑黄色野菜・ナッツ類など)
- ✦ 血のめぐりを良くする“温活”を取り入れる。

歯とお口のクイズ 答え

2 約15本

歯の数が多ければ、栄養状態も良くなります。ご自身の歯を少しでも多く残していけるよう気をつけましょう！



毎日の生活に
ちょっと役立つ

～暮らしの雑学メモ～



鍋の素いらず！ 「簡単にできる鍋スープの作り方」

鍋が美味しい季節ですね。スーパーなどの店頭にはさまざまな鍋の素が売られていますが、ご家庭にあるものでも簡単にスープを作ることができますよ。すべての材料を鍋に入れて、混ぜ合わせたら完成です。あとは好きな具材を入れて食べましょう。ダシ汁は昆布やカツオでとったり、水にだしを足しても構いません。

寄せ鍋にピッタリ！ 和風スープ (4人分)

ダシ汁……………4カップ
酒・みりん…各大さじ2
薄口しょうゆ
……………1/4カップ
塩……………少々



鶏団子鍋にピッタリ！ 中華風スープ (4人分)

ダシ汁……………5カップ
鶏ガラスープの素……………大さじ2
酒・みりん……………各1/2カップ
しょうゆ・すりごま……………大さじ1
ごま油・おろしにんにく…各小さじ1
おろししょうが……………1片分
塩……………少々



豚キムチ鍋にピッタリ！ 韓国風スープ (4人分)

ダシ汁……………5カップ
キムチ……………200g
ごま油・おろしにんにく…各大さじ2
鶏ガラスープの素・しょうゆ
……………各大さじ1と1/2
塩……………少々



美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



「歯をみがく」「よく噛む」… “歯のアレコレ” もし、やめたらどうなるの?

「食後は歯をみがく」「ご飯はよく噛む」など、子どもの頃に大人から言われた覚えはありますか? 「歯の健康のため」「子どもの頃からの習慣」と、大人になっても継続している方は少なくないと思います。では、もしこのような習慣などをやめたら、歯やお口の中はどうなってしまうのでしょうか? そこで今回は、歯の健康のために続けている“歯のアレコレ”をやめたらどうなるのか? についてお話しします。

Q 歯みがきをやめたらどうなるの?



A 歯垢が歯に付着して、むし歯や歯周病になります。

歯みがきをやめると、歯には食べカスが残ります。食べカスはお口の中にいるむし歯や歯周病の原因菌のエサとなり、細菌はどんどん繁殖します。やがて細菌が集まり歯垢(プラーク)と呼ばれる塊になると、歯垢内の細菌は酸を出して歯のカルシウムを溶かし、歯に穴を空けます。これが、いわゆるむし歯です。また、歯垢は2日後には歯石という石のような塊になります。この歯石はザラザラしていて表面に歯垢が付きやすく、放置すればするほど大きくなり、歯周病のリスクが高まります。

Q 食事をよく噛むことをやめたらどうなるの?



A 唾液の健康メリットを十分に得られません。

食事をよく噛まないで飲み込むように食べてしまうと、唾液が十分に分泌されません。唾液には初期むし歯を修復したり、むし歯の原因菌が放出した酸を薄めたり、食べカスを洗い流したり、口臭を予防するといった働きがあります。つまり、唾液が十分に分泌されないと、このような唾液がもたらすメリットを得られないということです。また、成長期の子どもにとっては、噛む回数が少ないとあごが十分に発達しないため、歯並びにも悪い影響を与えるといわれています。

Q むし歯の治療を途中でやめたらどうなるの?

A 状況は深刻になり、より治療に時間がかかります。

歯の治療では、何度か通院が必要になることがあります。仕事や育児などで忙しいと、つい通うのが億劫になってしまいますよね。ですが、たとえ痛みがなくなったからといって、治療をやめてしまうのは危険です。例えば、むし歯の治療を途中で放置すれば、再び菌が繁殖してむし歯になり、健康な歯を削る範囲が広がることもあります。また、抜歯したまま放置すると、前後の歯が抜けた箇所倒れ込むようになり、歯並びや噛み合わせが悪くなることも。もし治療を途中でやめてしまった歯があれば、状況がより深刻になる前に早めに治療を再開しましょう。



Q 歯科検診に行かなかったらどうなるの?

A 早期発見、早期治療が遅れて、歯の治療が大変になります。

歯に特に痛みがなかったり、不具合がないと、「次の歯科検診は受けなくていいかな?」なんて思ってしまいますよね。ですが、初期のむし歯や歯周病は、なかなか自身では気づくことは難しいものです。特に歯周病は、サイレントキラー(静かな殺し屋)とも呼ばれ、自覚症状が現れにくく気づいた時には重症化していることが少なくありません。定期的に検診をすることで、むし歯や歯周病の早期発見、早期治療を行うことができます。



毎日のお口のケア、定期的な検診が歯とお口の健康を守ります!





ほっと一息♪ リラックスタイムのお供

今回のテーマ 「新年会シーズン！ お酒との上手な付き合い方」

新年会のシーズンは、アルコールを嗜む機会が増えますよね。深酒が体に悪いと言われていた一方で、適度なアルコールは体に良いといった話を聞いたこともあるのでは？そこで今回は、「お酒との上手な付き合い方」についてお話しします。

お酒のリラックス効果とは？



アルコールは、心身の緊張をほぐす効果があります。そのため、お酒の場では普段よりおしゃべりになる方が多く、人との会話で感情を吐き出すためストレスがやわらぐとも考えられています。

疲労回復効果もあるって本当？



アルコールは体内の血管を拡張させる働きがあり、血行を促進します。さらに、利尿作用があるため、老廃物を排出して疲労回復効果も期待できます。

アルコールの適量ってどれくらい？

リラックス効果や疲労回復効果もあると言われていたアルコールですが、飲みすぎはいけません。飲みすぎること頭痛や吐き気といった二日酔い、判断力低下からのトラブル、肝機能障害といった病気のリスクが上昇します。

個人の体質にもよりますが、お酒は次の量を目安にしてください。1日にいずれか1種類の量が適量です。女性はこの約半分程度で。

- ビール…中ビン1本
- ワイン…グラス2杯弱
- 日本酒…1合
- ウイスキー…ダブル1杯
- 焼酎…ぐい飲みで2杯弱



上手に付き合い方で心身ともに元気になるアルコール。節度を守って楽しみたいですね！



エナメル質を強くする！ 朝食レシピ

こうみやさい うめ ちゃづ
香味野菜たっぷり 梅チーズ茶漬け



ワンポイントアドバイス

歯のエナメル質を強化するビタミンAは、緑黄色野菜やチーズに多く含まれています。また、チーズなどの乳製品、しそやみょうがなどの香味野菜には、骨や歯の健康づくりを応援するカルシウムが豊富です。シャキシャキとした香味野菜が歯の表面をキレイにし、梅干しの酸味が唾液の分泌を高めてくれるレシピです。

材料(2人分)

- | | |
|----------------|--------------|
| しそ……………6枚 | とろけるチーズ…30g |
| みょうが……………1カケ | 白飯……………200g |
| みつ葉……………少々 | 白だし……………30ml |
| 白ごま……………小さじ1/3 | 湯……………300ml |
| 梅干し果肉 | |
| …種を取って正味8g | |



手順・作り方

- 1 しそとみょうがは細く千切りにします。みつ葉は飾り用のみつ葉2本はそのまま、それ以外は細く千切りにします。
- 2 白だしと熱湯を耐熱用カップなどに入れ、混ぜ合わせます。
- 3 温かい白飯を小井ぶりに入れ、とろけるチーズをのせます。さらに1と梅干し果肉をのせます。
- 4 3に2を注ぎ、白ごまをふりかけます。



栄養成分値(1人分)

エネルギー 239.6kcal / ビタミンC 0.9mg
カルシウム 108.9mg / ビタミンE 0.3mg