



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>



年が明けて、まるひと月が経ちましたが、皆様におかれましては、お元気でお過ごしでしょうか。今年はまだ野洲では雪が降らず、暖冬ですね。これから年度末に向けて、お仕事が忙しくなる方や、受験シーズンを迎えられる学生の方、ご家族の方など、大変な時期を迎えられる方が多いと思いますが、皆様、どうか十分に休養と栄養を取って体調を整え、頑張って乗り切ってください。私は、毎晩就寝前に、少し熱めのお風呂に入浴剤を入れて、体をよく温めると、熟睡が来ているようです。こんにちば、院長の喜多です。

先月から、中国湖北省武漢を中心に感染が拡大している新型コロナウイルスの感染症（肺炎）に対して、WHO（世界保健機関）は、専門家による緊急の委員会を開き、感染がほかの国でも拡大する恐れがあるとして、緊急事態を宣言しました（1月31日）。（中国の感染者数は約一万人、死者数は200人を超え、中国以外の24の国で計149人の感染者を確認）日本国内では、これまでに17人の感染者を確認し、武漢への渡航歴や武漢から来た人との接触が明らかになっていない感染者や、咳や発熱などの症状の無い感染者も確認されています。国内での感染拡大を防ぐため、「指定感染症」などの政令を2月1日より施行することになりました。厚生労働省（のホームページで）は、国内では現在、流行が認められている状況ではなく、かぜやインフルエンザ対策と同様に、手洗いやせきエチケットなどの感染症対策に努めてほしいと呼びかけています。また、国立感染症研究所は、日本国内で感染が確認された患者のサンプルから新型コロナウイルスを分離し、培養することに成功したと発表しました。今後、分離したウイルスを使って、より短時間で検出できる検査方法の開発を進め、さらに、治療薬やワクチンの開発を進めるほか、ウイルスを国内外の研究機関にも配布し、研究に役立ててもらおうそうです。（大きな前進ですね）潜伏期間は約2週間とされていますが、感染の疑いがある場合は、速やかに地域の（草津などの）保健所に連絡し、医療機関へは、電話連絡をした上で、マスクをつけて受診してくださいとのことです。武漢への渡航歴の有無なども伝えるそうです。

（県の相談窓口：滋賀県健康医療福祉部薬務感染症対策課 077-528-3632）

あなたは
知ってる？

歯とお口のクイズ

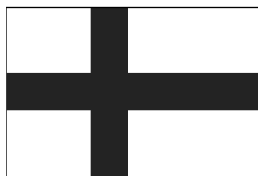


むし歯が一番少ない国はどこでしょうか？

日本人の12歳児のむし歯の本数は平均 1.4 本です。一方、世界で一番むし歯が少ない国は平均 0.1 本ですから、日本人はむし歯が多いということがわかります。

では、この世界で12歳児のむし歯が一番少ない国はどこでしょうか？

1



フィンランド

2

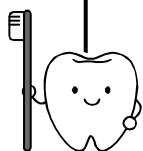


ガーナ

3



スウェーデン



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～

普通のヤケドより重症化しやすい！^{てい おん}低温ヤケドとは？



使い捨てカイロや湯たんぽを使用して、肌がかゆくなったり、赤くなったりした経験はありませんか？
もしかすると、それは低温ヤケドかもしれません。低温と聞くと軽いヤケドのように思われがちですが、
実は普通のヤケドよりも重症化することがあるため注意が必要です。そこで今回は、冬に多い低温ヤケド
についてご紹介します。

低温ヤケドの特徴

低温ヤケドとは、長時間、体温より少し高めのものに肌が触れることでおきるヤケドです。
お湯などの高温のものに触れば「熱い！」と感じて、ヤケドに気づきますよね。
しかし、カイロや湯たんぽなどに対してはどうでしょう？ いつの間にか肌がじわじわと熱
に侵され、気づかないうちに肌がダメージを受けている場合があるのです。



注意が必要なアイテム

「カイロや湯たんぽでヤケドが起きるの？」と思われるかもしれません。しかし、**44℃では3～4時間**、**46℃では30分～1時間**、**50℃では2～3分**で、低温ヤケドが発生する恐れがあるそうです。特
に次のものを使用する時には低温ヤケドの可能性のあることを意識しておきましょう。

- 使い捨てカイロ…貼るタイプや靴の中で使用するタイプは高温になりやすい。
- 電気アンカ・湯たんぽ…布団を温めたら、寝る時には外しておく安心。
- 電気カーペット・電気毛布…飲酒後など眠りが深い時、高齢者・幼児など温度を感じにくい人は使用に注意。
- スマートフォンや充電器…充電中は放熱することもあるため枕元には置かない。



低温ヤケドの対処法

低温ヤケドになった時は次のように対処してください。

①すぐに患部を 水で冷やす

ズキズキとした痛みが
和らぐまで、20～30
分程度十分に冷やす。

②重症の時は 病院を受診する

水ぶくれ、強い
痛みがある時は病
院へ。

③翌日以降も 様子を見る

肌の内部がダメージを
受けて、数日後に症状が
現れることもある。

歯とお口のクイズ 答え

② ガーナ

ガーナはチョコの原料であるカ
カオの生産量が多いにも関わらず、
チョコを食べる習慣がなく、砂糖
の摂取量も少ないため、むし歯が
少ないそうです。

※厚生労働省 (2012)
WHO (2000)



毎日の生活に ちょっと役立つ

～暮らしの雑学メモ～

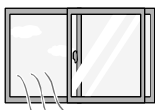


カビ予防にも！「結露を防止するコツ」

外との気温差が大きくなる季節、気になるのが窓や壁の結露です。放っておくとカビが発生して、
健康にも影響がありますので心配ですね。そこで今回は、結露を防止するコツをご紹介します。

① こまめに換気する！

- ◆2時間に1回、時間は5～10分位を目安に、部屋の窓を2～3か所開けて空気を入れかえます。
- ◆石油ストーブなどの燃焼系の暖房器具は水蒸気を発生させるため、使用中は特に意識して換気してください。



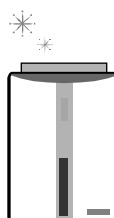
② 空気の通り道を作る！

- ◆空気が流れるように、家具は壁から5センチくらい離して設置しましょう。
- ◆押し入れの中は、すのこを敷いて湿気がこもらないようにします。
- ◆部屋やクローゼットの扉、カーテン、障子などは時々開けてください。



③ 除湿機・乾燥機を使う！

- ◆窓の結露を拭き取った後、除湿機を使うと空気がカラリとします。
- ◆洗濯物の室内干しは結露の原因になりますので、除湿機や乾燥機などを活用しましょう。





美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



鏡の前でチェック! “舌”でわかる、今のあなたの健康状態

漢方の診察のひとつに、舌の状態から健康状態を診断する“舌診”があります。舌は毛細血管が豊富で、自律神経の影響も受けやすいため、舌を診ることで全身の状態がわかると考えられています。皆さんも鏡の前で舌を観察しながら、今の健康状態をチェックしてみましょう。

健康な舌の状態

食事の内容によっては舌に色がついてしまうため、舌診をするタイミングは起床後、軽く口をゆすいだ後がおすすめです。舌診のポイントは①色、②形、③表と裏面の状態です。健康な舌は、色は淡いピンク色で、形は薄くハリがあり、表面にはうっすらと舌苔がついています。毎日舌を診ることで変化もわかりますので、継続してチェックしてみましょう。

舌診のポイント① 色



赤

体に熱がこもっている状態です。脂っこい食べ物や辛い食べ物、飲酒は控えめに。

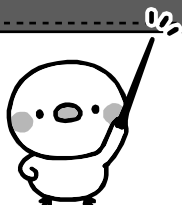
白・青

体が冷えている状態です。体を温める食べ物を意識して摂りましょう。

黄

胃腸が弱っている可能性があります。消化のよい食べ物で胃腸を休めましょう。

舌診のポイント② 形



はれぼったい・周囲に歯型が付く

体のむくみや慢性疲労のサインです。冷たい飲み物やお酒の飲み過ぎに注意してください。適度な運動で汗を流すことも有効です。



舌診のポイント③ 表と裏

表面が割れている

体の水分が不足しているサインです。こまめな水分補給を心掛けましょう。



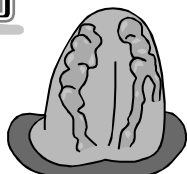
舌苔がまだら・表面がツルツル

免疫力が低下している可能性があります。生活のリズムを整えるように気を付けてください。



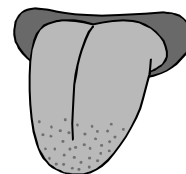
裏面の血管がボコボコ

血管が詰まりやすい状態で、紫や青黒く見える場合も注意が必要です。



先端が赤い・ブツブツ

不眠や過労によって心身が疲れている状態です。また、感染症によっても舌にブツブツが現れる場合があるため、ほかの症状にも注意してください。



舌を出した時に、真っ直ぐ前に出ないといった場合は、筋肉を動かす神経に何らかの異常があったり、心筋梗塞などの重篤な病気の可能性もあるため、早急に病院を受診しましょう。



ほっと一息♪ リラックスタイムのお供

今回のテーマ「おいしく効率アップ♪ 集中力をアップさせる“おやつ”」

職場のリラックスタイムに欠かせないものといえば、「おやつ」ですよね！ 手軽に食べられるお菓子で心と体をリセットしている方も多いのでは？ 実は休憩中に食べられる「おやつ」の中には、集中力がアップするといわれているものもあります。そこで今回は、仕事中にオススメの「おやつ」をご紹介します。

チョコレート



チョコレートには、幸せホルモンともいわれる「セロトニン」の分泌を促進したり、ストレスや緊張を緩和する効果があるそうです。また、ココアにも同様の効果が期待できますよ。

ガムや固めのグミ

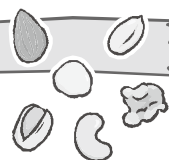
海外のスポーツ選手で、試合中にガムを噛んでいる姿を見かけたことはありませんか？

それは噛むという行為を繰り返す行うことで心が安定し、集中力が高まるからだといわれています。ガム以外にも、固めのグミや歯ごたえのあるおつまみ類もオススメです。



ナッツ類

血糖値が上がると、脳にエネルギーが行き届いて集中力がアップするといわれています。その血糖値の上がり方も、急激に上昇するより緩やかな方が体には優しいため、血糖値が穏やかにアップしていくナッツ類は理想的なおやつです。



どれもデスクの引き出しの中に入れておけるので、ぜひ常備しては？ 職場の仲間へのプチプレゼントにもいいですね！

エナメル質を強くする！

朝食レモンピ



シャキシャキきんぴら 赤じそふりかけご飯



ワンポイントアドバイス

人参やごぼうなど、繊維質の多い野菜をたくさん噛んで食べることは、歯の表面についた歯垢や細菌の除去に役立ちます。また、人参や卵には歯のエナメル質を強くするビタミンAが多く含まれています。さらに、赤じそのふりかけのさわやかな酸味で唾液の分泌量もアップできます。

材料(2人分)

ごぼう……………25g	めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
人参……………50g	白ごま……………小さじ1
ごま油……………大さじ1	赤じそのふりかけ…小さじ1
水……………大さじ3	鶏卵……………1個
酒……………大さじ1	白飯……………320g

手順・作り方

- 1 ごぼうは皮をこそいでさがきにし、水にさらしてアクを抜きます。人参は皮をむき、さがきにします。
- 2 フライパンを火にかけ、炒り卵を作ります。炒り卵を別の器などに移したら、空いたフライパンにごま油を入れて中火にかけ、1をしんなりするまで炒めます。
- 3 火を少し弱め、水・酒・めんつゆを加えてふたをして、5分ほど煮ます。汁気がなくなったら火を止め、白飯・白ごま・赤じそのふりかけを加えて全体を混ぜ合わせます。
- 4 ご飯茶碗に3を盛り付け、炒り卵をかけます。



栄養成分値(1人分)

エネルギー 405.6kcal / ビタミンC 1.6mg
カルシウム 34.9mg / ビタミンE 0.5mg