



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>



例年では、少しずつ暖くなり、明るい印象のある三月ですが、最近流行が心配されている新型コロナウイルス感染症のせいもあり、気持ちも体力も少し疲れ気味になりますね。風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどのウイルス疾患に対する予防には、ウイルスに直接触れないように注意すること、うがいや手洗いをすることが大切ですが、まずは自分自身の免疫力がとても重要だと思います。皆さん、十分な休養、睡眠、栄養を取って、元気を出して、大変な今の時期を乗り切ってください。こんにちは、院長の喜多です。

さて、前述の新型コロナウイルス感染症は、先月からは、中国のみならず、世界中の61か国で広がりを見せています。(厚生労働省によると、)中国では先月当初の約8倍、約8万人がこれまでに感染し、死者は約2千8百人に及びます。(3/1現在の)感染者数は、イタリア(1128人、内29人死亡)やイラン(593人、内43人死亡)、韓国(3736人、内17人死亡)が、特に最近急増しています。日本では、北海道(72)、東京(39)、愛知(29)、神奈川(24)以外でも、少しずつ感染者数が増えています。滋賀在住の感染者の発表はまだありませんが、近隣の京都、岐阜、大阪、奈良、和歌山などでは、感染者数が日々増えています。新型コロナウイルスに感染した人は、殆どが無症状か軽症であり、既に回復している人もいます。また、一度感染して症状が回復後に再び感染する例もあります。一方、症状がなくても感染している可能性は十分にあります。37度以上の発熱がある場合は、外出せずに自宅で静養することが望ましいようです。

当院では、患者様に安心して通院して頂けるよう、新型コロナウイルス対策として、アルコール手指消毒薬を玄関に設置、洗面台で手洗後にペーパータオルを利用、生体に安全でウイルスに効果の高い次亜塩素酸除菌水®シアレボを、特に空間除菌とウイルス抑制のために加湿器に利用し、待合室や診療室のいたる場所の消毒にも使用、スタッフが飛沫防御のシールドを装着、さらに当然ですが、グローブの徹底交換、器具の徹底消毒など、日々しっかりと取り組んでおりますので、ご理解下さい。また、感染防止のために、誠に恐れ入りますが、顔が腫れたり、痛みが大きい場合などを除いては、37度以上の発熱がある患者様は、お電話でご連絡頂き、熱が下がるまで、数日間は診療を控えさせていただきますので、ご協力をお願い致します。

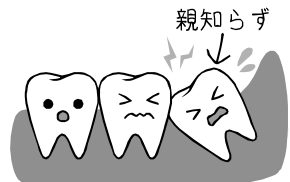
あなたは知ってる? 歯とお口のクイズ



親知らずが生えない人はどのくらいいるでしょう?

親知らずは、10代後半～20代前半にかけて生える一番奥の歯です。一番奥でみがきにくいので、むし歯になりやすかったり口臭の原因になったりしてトラブルも多い歯ですが、人によっては生えてこない人もいます。

では、親知らずが生えない人はどれくらいいると思いますか?



1

10人に1人

2

4人に1人

3

2人に1人

～季節の健康メモ～

短時間でも効果アリ! 負荷ウォーキング



春は体を動かしたくなる季節ですよね。手軽な運動として人気のウォーキングですが、「なかなか時間がとれないから…」とあきらめてはいませんか？ 実は、長時間歩かなくても効果をあげる方法があります。

そこで今回は、短時間でも効果がある「負荷ウォーキング」についてご紹介します。

ウォーキングの効果

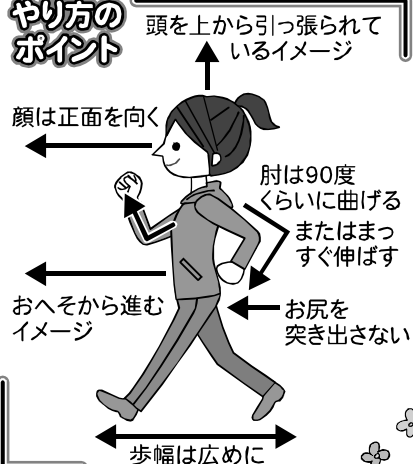
健康維持やダイエット目的として手軽に始められるウォーキングには、主に次のような効果があります。

- ◇脂肪燃焼 しぼうねんしょう
- ◇筋肉量アップ
- ◇冷え性の改善
- ◇骨密度アップ こつみつど
- ◇むくみ解消
- ◇脳細胞の活性化
- ◇コレステロール値の低下
- ◇ホルモンバランスの正常化
- ◇リラックス効果など

負荷ウォーキングのやり方

一般的に、健康づくりを目的としたウォーキングの目安は1日8000歩といわれています。時間にすると約70分、距離にすると約6キロです。「けっこう長い距離を歩く必要があるんだなあ…」と感じた方も多いのではないのでしょうか？ 気分転換にもなりますので散歩がてら毎日1時間程度歩くのは良い習慣だと思いますが、もし時間に余裕がない場合は負荷ウォーキングがおすすめです。

やり方のポイント



- ◇時間は1日20分で休憩はなし。
- ◇1秒間に2歩のスピード、時速約5キロで歩く。
- ◇歩幅は広めにとり、しっかりと地面を蹴り上げる。
- ◇腕を大きく振り、けんこうこつ肩甲骨もしっかり動かす。
- ◇通勤、買い物など、日常生活の中に組み入ると継続しやすい。その場合、バッグはリュックサックタイプがおすすめ。

負荷ウォーキングは散歩ではなくスポーツとして意識しましょう！

歯とお口のクイズ 答え

2 4人に1人

親知らずが生えてこない原因としては、「あごが小さくて生えるスペースがない」「遺伝」などがあります。また、中には生えてこないと思ったら、親知らずが歯ぐきの中で真横に向かって生えていて他の歯を圧迫してしまうケースもあります。親知らずの有無はレントゲン撮影で確認できますので、心配な方はご相談ください。

毎日の生活に

ちょっと役立つ

～暮らしの雑学メモ～

再確認! 「地震直後の正しい身の守り方」

3月11日の東日本大震災から、早9年。その間にも各地で地震が発生して、しゅとちよつかがたじしん首都直下型地震などはいつ発生してもおかしくない状況だともいわれています。

そこで今回は、地震直後の正しい身の守り方についてご紹介します。



地震～2分 ゆれを感じたら!

- ①床などにふせて、姿勢を低く保つ。
- ②テーブルの下などに入り、頭を守る。
- ③ゆれがおさまるまで動かない。

地震～5分 ゆれがおさまったら!

- ①ガスの元栓を閉め、暖房器具などの火を消す。
- ②玄関や窓など、外へ通じる避難経路を確保する。

ココもポイント

- 古い建物の2階にいる時は、倒壊の恐れがあるのであわてて1階へ降りない。
- 運転中は、車を道路左側に寄せ、エンジンを切って待機。避難時は鍵をつけてドアロックせず車を離れる。

地震～10分 落ちついたら!

- ①家族の安否を確認する。
- ②津波や火災、倒壊など、周辺の安全を確認する。状況に応じて避難開始。



美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



歯の健康にも、美容にも悪影響! 治したい“片噛みのクセ”

皆さんは食事の時、**左右の歯を均等に**使って食べていますか? 「一方の歯で噛んでしまう」とか「どちらの歯で噛んでいるのか意識していない」という方もいらっしゃるかもしれませんね。 **左右どちらかの歯ばかり使って噛んでしまう片噛みのクセ**は、「片側噛み」「偏咀嚼」「片側咀嚼」とも呼ばれ、お口の健康はもちろん美容や全身の健康状態にも悪影響を与えます。そこで今回は、**片噛みのクセ**についてお話しします。

片噛みのクセによる影響とは?

片噛みのクセがあると、お口や体には次のような悪い影響があるといわれています。

噛み合わせが悪くなる

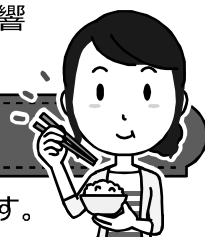
左右どちらかの歯ばかり使っていると、よく使われる方の歯はすり減ったり、歯ぐきの中の歯根がずれたりして、噛み合わせが悪くなる^{あぐかん}ことがあります。また、顎関節症^{あごかんせつしやう}の原因のひとつにもなります。

顔の形が左右非対称になる

片側ばかりで噛んでいると、顔の筋肉も均等に使われないため、顔の形が左右非対称になる原因となります。フェイスラインをはじめ、口角や眉の高さ、ほうれい線の深さ、ほおのたるみにも影響があるといわれています。

体のゆがみの原因になる

噛み合わせのゆがみが、全身のゆがみにつながることがあります。体のゆがみによって、腰痛や肩こり、頭痛などを引き起こし、全身に悪影響を及ぼすこともあります。



片噛みのクセをセルフチェック

では、皆さんが片噛みのクセがあるか、次の2つのセルフチェックで確認してみましょう。

- ① 食事の時に、左右均等に歯を使っているのか確認してください。右ばかり左ばかりと、どちらか一方でばかり噛んでしまう場合は片噛みのクセがあります。

- ② 小さくてすぐに噛める食べ物(ガム・豆・ナッツなど)を何も意識せずに口の中に入れてみてください。最初に噛んだ方がよく使われている傾向にありますので、①のチェックと併せて確認してみましょう。



片噛みクセの治し方

もし片噛みのクセがあるような時は、次のような方法をお試してください。

- ① 食事は両側の歯で均等に噛んで食べるように意識してください。



- ② 食べ物を口に入れたら、右10回、左10回、右10回、左10回と左右の歯を交互に使って食べましょう。

ご自身の顔を鏡で見た時、左右の非対称が気になるようなら、もしかすると片噛みのクセがあるかもしれません。片噛みはちょっとしたクセだと甘く見られがちですが、長年行われることによって、お口や体に悪影響を与えていることもあります。両方の歯を均等に使えるよう、練習してみましょう!





ほっと一息♪ リラックスタイムのお供

今回のテーマ「体の疲れを癒す”梅干し”の効能」

仕事中や家事の合間に体を癒すリラックスタイム。甘いお菓子も美味しいですが、“梅干し”もオススメですよ！「えっ、梅干しに癒し効果があるの!？」と疑問に思う方も多いですね。そこで今回は梅干しの効能についてお話しします。



疲労回復

梅干しの酸味の秘密はクエン酸です。梅干し1粒の中にレモン2～3個分のクエン酸が含まれています。クエン酸は体内のエネルギーの新陳代謝を活性化して、疲れの原因になる乳酸を分解します。疲労回復はもちろんのこと、肩こりなどの改善にも効果があると言われています。



美肌効果&消化促進

クエン酸には美肌効果も期待できます。体の細胞が正常に働くようになると、古くなった角質がはがれ、肌のサイクルを正常化してくれるのです。また、「ちょっと食べ過ぎたかな…」というときにも、梅干しがおすすめです。酸味が唾液や胃液の分泌を促して、消化を促進してくれますよ。



梅干しは、コンビニなどでも手軽に手に入るようになりました。ただし、塩分が高めなので1日2粒くらいまでにしておきましょう。酸っぱい梅干しが苦手な方は、はちみつ漬けの甘いタイプを選んでください。梅干しのパワーを味方につけて、すっきりリフレッシュしましょう！



エナメル質を強くする! 朝食レコピ

ほうれん草とハムのケーキサレ



ワンポイントアドバイス

ケーキサレとは、食事に適した甘くないパウンドケーキのようなものです。玉ねぎをトッピングして焼き上げることで、シャキシャキとした噛みごたえを残しています。また、ほうれん草などの緑黄色野菜、チーズ、卵には、歯のエナメル質を強化するビタミンAが多く含まれています。前日に作り、翌日の朝食にいただくのもオススメです。

材料(4人分=8切れ)

ホットケーキミックス…150g	塩……………小さじ1/2
牛乳……………150ml	ブラックペッパー…少々
卵……………1個	サラダ油……………小さじ1
冷凍ほうれん草…100g	玉ねぎ……………30g
ハム……………50g	とろけるチーズ…50g
コンソメ顆粒…小さじ1	



手順・作り方



- 1 オープンを180℃に予熱しておきます。ハムは5mm×3cmの細切りにします。
- 2 耐熱ボウルにサラダ油・ハム・冷凍ほうれん草・塩・ブラックペッパー・コンソメ顆粒を入れ、ラップをふわっとかけたら500wの電子レンジで2分30秒加熱します。
- 3 2のラップを外し、ホットケーキミックス・牛乳・卵・とろけるチーズを入れて混ぜます。
- 4 クッキングシートを敷いたパウンドケーキ型に3を流し入れ、上に薄くスライスした玉ねぎをのせたら、オーブンで50分焼きます。



栄養成分値(1人分)

エネルギー	268.2kcal	／	ビタミンC	12.5mg
カルシウム	200.1mg	／	ビタミンE	1.3mg