

きた曲翔だより

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

5月を迎え、いよいよ田植えの季節になりましたね。気温も少しずつ高くなり、25℃を超える夏日も増えそうです。私の部屋着も、最近長袖から半袖に変わりました。愛犬も暑さ対策なのか、お腹を上にして床にひっくり返って寝るようになりました。これから梅雨や夏に向かって蒸し暑くなりますが、早く新型コロナウイルス感染症の拡大が終息することを願っています。皆様、お疲れが出ていませんか。院長の喜多です。前述の感染症の拡大を防ぐために、私たちの生活は大きな影響を受けるようになりました。例えば、「テレワーク」と呼ばれる働き方改革のように、社員同志がパソコンや携帯電話などの通信機器を使って、連絡を取り合いながら、自宅に待機して仕事を行うことが、今では当たり前になりました。また、自宅のインターネット回線を利用して、会社のテレビ会議に参加する技術も容易となり、普及するようになりました。

新型コロナウイルスの禍により、私たちの生活は、経済面と健康面とで大きなマイナスばかりが目立ちますが、その苦難を乗り越えようと工夫することで、新しい試みや技術が生まれ、それが急速に普及することで、生活力が少しずつ向上しているようにも感じられます。特に、電子会議の技術の簡素化、普及により、少し前までは想像すらできなかったことが、必要に迫られると、急速に私たちの生活の中で実現しつつあるようです。例えば、ゴールデンウィーク中の里帰りの代わりになるオンライン帰省や、在宅の患者とかかりつけ医とを結ぶオンライン診療、休校中に自宅で学習できるオンライン授業、学会場に足を運ぶのではなく、インターネット上で聴講、参加するセミナーや学会などがあります。この連休に、ZOOMという電子会議を利用して、遠方にいる子供と話したり、セミナーに参加する予定です。実は顔が映るのが恥ずかしいです。

歯の表面は**エナメル質**でできています。 エナメル質は歯の内部にある神経などを守る 役割があるためとても硬く、**人間の体の中で最も硬い組織**になります。

では、エナメル質の硬さは次のうちどれと同じくらいでしょうか?



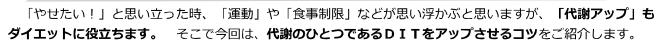




楽しく知識を身につけましょう。「答え」は他のページに載っています。

-季節の健康メモー





—• DIT‱?•-

DITとは、Diet Induced Thermogenesisの略称です。 これは食べる時に発生するエネルギーのことで「食 事誘発性熱生産」とも言われます。 食事をした後に体が熱くなったり汗をかいたりした経験はあると思います。 が、これもDITの働きです。 そしてDITが高い人ほど消費カロリーが高く、やせやすい体質だといえます。

- \$££\$\$\$\$ •-

「代謝をアップさせるとやせやすい」というのはよく聞くと思いますが、では「代 謝」とは何でしょうか? 代謝は大きくわけると、次の3つがあります。



- ①基礎代謝…臓器や細胞の働きといった生命の維持に使われる、体を動かさなくても消費されるエネルギー。
- ②生活活動代謝…歩いたり運動するなど体を動かす時に消費されるエネルギー。
- ③DIT…食べ物を噛んだり消化・吸収する時に消費されるエネルギー。

→ DITFRYTTSCALESE -

次のような食生活を心掛けると、DITがアップ しやすくなります。

- ◆肉や魚、卵などの**タンパク質**を中心に バランスの良い食事を摂る。
- ◆よく噛んで食べる。
- ◆朝食はしっかり、夜は軽めに食べる。
- ◆冷たいものより**温かいメニュー**を選ぶ。
- ◆香辛料を適度に加えた**ピリ辛料理**を食べる。
- ◆紅茶・コーヒーを飲んで**カフェイン**を摂取する。
- ◆食事の20~30分前にストレッチや 散歩などの**軽い運動**をする。







代謝の割合は、基礎代謝が60~70%、生 活活動代謝が20~30%、DITが10%。

DITは全体の10%と少ないと感じられる かもしれませんが、やせやすい体作りには欠か せない代謝になります。

歯とお口のクイズ 答え

鉱物の硬さの尺度であるモース硬度 では、歯のエナメル質は6~7。 れは水晶と同じ位の硬さです。 ちな みに、歯の象牙質は5~6、骨は4~5、 水晶 がに、圏ツラス 名にこれ 爪は 2.5 位ですので、エナメル質はと ても硬いことがわかります。

毎日の生活に ちょっと役立つ 暮らしの雑学メモ〜

しょくちゅう どく 食中毒を防止! 「まな板の正しい洗い方」

少しずつ気温が高くなってくると、注意したいのが**「食中毒」**です。 特に、毎日使っている**「まな 板」は雑菌の温床**になりがちです。 そこで今回は、**まな板の正しい洗い方**についてご紹介します。

くらんしい 洗浄 くりょうくり

大まかな汚れを水で洗い流したら、樹脂 製のまな板は洗剤をつけたスポンジで洗 い、木製のまな板は粗塩や重曹をまぶして タワシでこすってください。 特に包丁で できたキズには雑菌が繁殖しやすいため、 キズの方向に沿って洗うとよいでしょう。 すすぎは流水でしっかりと行います。

『シといわ 殺菌・消毒へどがく?』

殺菌・消毒の方法として手軽なのは、熱 湯をかけることです。 1日の終わりや、 肉や魚を切った後などに行うとよいでしょ う。 ただし、肉や魚を切ってすぐに熱湯 をかけるのは禁物です。 タンパク質が固 まって汚れ落ちが悪くなるため、熱湯は洗 浄した後にかけてください。

👺 乾燥 🥰

最後はしっか りと乾燥させる ことで、カビや 雑菌の繁殖を防 ぐことができま す。 6



美人们健康存值で「幸世な人生」を!



無自覚な人が意外と多い…"口呼吸"の影響とは?

自分では"鼻呼吸"をしていると思っていても、実際は"口呼吸"になっている方が少なくありませ 実は、口呼吸は**口の中だけでなく体の健康にも悪影響を及ぼす、万病の元**ともいえるのです。 そこで今回は、**意外と無自覚な人が多い"ロ呼吸"の影響**についてお話しします。

鼻呼吸と口呼吸の違い

同じ呼吸でも、鼻と口ではどのような違いがあるの でしょうか? まず、鼻呼吸では鼻毛や繊毛などが フィルターとなって、空気中に含まれる異物やウイル **スなどが体内に取り込まれるのを防止**します。 し、**ロ呼吸ではフィルター機能がない**ため、空気中に 含まれる異物やウイルスはそのまま体内に取り込ま れ、鼻呼吸よりも病気にかかりやすくなります。 た、**鼻呼吸では鼻の中を通過した空気は温かく加湿**さ れていますが、**口呼吸になると冷えた空気によって口** や喉が乾燥し、むし歯や歯周病のリスクが高まった り、口臭の原因になったりします。

鼻呼吸の場合

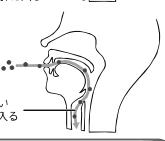
大きなホコリなどは鼻毛の フィルターが捕らえる 🔥

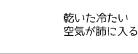
繊毛や粘液で異物を防ぐ

扁桃リンパ組織が 異物を防御

加湿された空気が肺に入る

口呼吸の場合







口呼吸の人の特徴

口呼吸の人は次のような特徴があります。

(2

- 口を閉じると、あごに梅干し状の
- **ふくらみとシワ**が寄る。 下くちびるが分厚い。
- いびきや歯ぎしりのクセがある。



 くちびるが乾燥 して、夏でもリッフ
クリームを塗っている。

- 目の大きさが左右で異なる。
 - 口角の高さが左右で異なる。
- **まぶた**がたるみ、はれぼったい。
 - **舌の周囲**にギザギザと歯の形が残る。

口呼吸による健康被害



口呼吸になると口の中が乾燥するた め、**むし歯**や**歯周病**の原因菌が増加し たり、**歯垢**がつきやすくなったりと、

お口の中の環境は悪化します。 さらに、子ど もは**気管支ぜんそく**のリスクや、**歯並び**にも悪 影響が出たり、高齢者になると誤嚥性肺炎にか かりやすくなると言われています。

また、長期間口呼吸をしていると顔つきや姿 勢にも特徴が現れ、**顔の筋肉がたるんで老けて** 見えるなど美容面にも悪影響があるといえるで しょう。

鼻呼吸に戻すために

口呼吸の方は、鼻で呼吸をしているかこ まめに確認するクセをつけましょう。 の際には、**舌が正しい位置**にあることも意 識してください。 また睡眠時には、専用 **のテープ**などを使用して、口を閉じて鼻呼 吸を促すことも有効です。

正しい舌の位置

舌の表面が上あごに ピッタリついている状態





ほっと一息〉リラックスタイムのお供



今回のテーマ 「休憩時間にできる! "疲れ首"対策」

日中はデスクワークでパソコンとにらめっこ、移動 中はスマートフォンでメッセージをチェックなど、現 代社会は目を酷使する時代です。 「**画面を見ていた** ら何だか目がショボショボ…」といった眼精疲労を感 **じる**こともよくありますよね。 そこで

今回は、休憩時間にぜひ実践していただ きたい"疲れ目"対策をご紹介します。



目の疲れを放置すると?

目の疲労をそのままにしておくと、目を動かす筋肉 が硬直しはじめます。 その疲れはやがて全身の筋肉 にも伝わり、**肩コリや頭痛といった症状**を引き起こす こともあります。 また、**目が乾燥**したり、**ピントが 合いづらい**といった症状から**集中力が低下**して、仕事 の効率がダウンしてしまうかもしれません。

ウインクで筋肉をほぐそう

目の周りの筋肉を硬直させないためにオススメした いのが、**ウインクを用いたストレッチ**です。

राम

- 10~20回程度行ってください。
- 2. スピードを**早める、ゆっくり、ぎゅっとつぶる。** この3種類の動きを左右10~ 20回程度行ってください。
- 3. 最後は強めに両目をぎゅっとつぶる。 これを3回程度行ってください。



リラックスグッズでケアも

目の周りを温めるホットアイマスクを使うのもよい でしょう。温めることで筋肉の緊張がほぐれ、リラッ クス効果が得られます。



普段から目に疲れをためないことも大切で す。 目薬を使用したり、スマホを見ない時間 を意識的に作ったりと、しっかり目をいたわり ましょうね!



ナメル質を強くする!



材料(2人分)

サバ水煮缶…60g きゅうり……50g 水菜······40g 生おから……50g 海苔 ………1/4枚

ごま油 ………大さじ1 しょうゆ……大さじ1/2 白ごま・酢 ……各小さじ1 すりおろしニンニク…小さじ1/2 塩……小さじ1/6 砂糖……小さじ1/3



手順・作り方

- 1 きゅうりは細切り、水菜は5cm幅に切ります
- 2 おからは皿に平たく盛り、ラップをかけ電子 レンジで1分ほど温めます。
- 3 **ドレッシング**の材料を合わせます。
- 4 1 と 2 を皿に盛り付け、サバ水煮缶をほぐしてのせ、3 をかけます。 最後にきざんだ海苔をかけます。

栄養成分値(1人分)

エネルギー 163.0kcal / ビタミンC 15.1mg カルシウム 149.5mg / ビタミンE 1.5mg



サバとおからのシャキシャキサラダ

ワンポイントアドバイス

シャキシャキとした食感の野菜は、しっかりと噛 むことで唾液の分泌を促し、お口の中を清潔に保 つことができます。 また、水菜には歯のエナメ ル質を強くするビタミンA、骨や歯の形成に必要な カルシウムが多く含まれています。 おからやサ バにもカルシウムが多く、特にサバの水煮缶は骨ま で食べられるのでおすすめです。