



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>

午前中に気持ち良く晴れていたはずの天气が、昼から急に崩れはじめて、突然、雷鳴と共に曇天から大粒の雨が地面を叩きつけて凄い音がする、そんな夕立が最近増えています。九州南部と四国は、既に梅雨入りしましたが、近畿の梅雨入りも、例年より早いかもしれません。新型コロナウイルス感染症が今年初めに出てから、早くも5か月が過ぎますが、これまで休園、休校の幼稚園から高校、大学に至るまで、各学校がやっと再開されるようで、安心は出来ませんが、とてもうれしいことです。私は、7月に専門学校で、歯科衛生士学科の学生さんの講義を担当していますが、感染防止対策として、マスク着用のまま、マイクと拡声器を利用して講義を行う予定です。いろいろな事で変化が求められていますね。こんにちは、院長の喜多です。

感染症にかからないように、感染症を拡大させないようにと細心の注意を払いながら、毎日生活することは、皆様にとっても、医療従事者の私達にとっても、大きなストレスであり、当然、疲れが出てきますね。よく手洗いをして、毎日お風呂に入り、睡眠不足にならぬように就寝し、よくご飯を食べて、体力が落ちないように心掛けていますが、どうしても気持ちが下り坂になる時は、どうされますか？ そんな時は、私は、大好きな甘いものを口にして、少しでも気持ちの中で、幸せ感が持てるようにしています。最近、腰回りはバームクーヘンを巻いたかのように増えてしまいました。これから頑張って運動不足を解消したいです。

ところで、私の大好物のスイーツは、実は、そのバームクーヘンなのですが、字に書くと「バームクーヘン」と「パウムクーヘン」とがあり、2つには違いがあるそうです。「パウムクーヘン」は、ドイツ国立菓子協会が定める製法、材料（①バターのみ使用、②ベーキングパウダーを使用しない、③小麦：バター：卵は、1：1：2、④添加物を使用しない）で作られたもので、少し歯ごたえがあるそうです（ユーハイム）。また、（たねやなど）日本人に合うように、製法や材料をアレンジして作られた菓子が、「バームクーヘン」で、しっとり感があるそうです。全国各地の名物バームクーヘンの味比べが、私の趣味になっています。



あなたは知ってる？

歯とお口のクイズ



年間の歯ブラシ購入本数1位の都道府県は？

歯ブラシは1か月に1度交換するのがベストです。では、人口1人当たり最も多くの歯ブラシを購入して、こまめに交換している人が多い都道府県はどこでしょうか？

①

東京都

②

山口県

③

青森県



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～



飲み過ぎ注意! 栄養ドリンクの効果について

即効性^{ひろう}があって疲労を回復させるようなイメージのある栄養ドリンクやエナジードリンク。実際のところはどうなのでしょう?



そこで今回は、**栄養ドリンクの効果**についてご紹介します。

栄養ドリンクとエナジードリンクの違いは?

栄養ドリンクとエナジードリンクは、どちらも同じだと思われがちですが厳密には違います。まず、栄養ドリンクは肝細胞に作用する働きを持つ「**タウリン**」が含まれた**医薬品**や**医薬部外品**です。

一方、エナジードリンクは血流改善・成長ホルモンの分泌^{ぶんぷ}といった作用のある「**アルギニン**」などが含まれた清涼飲料水になります。



栄養ドリンクの効果は?

主にコンビニやスーパーで購入できる栄養ドリンクは**医薬部外品**です。医薬部外品は効果の高い印象がありますが、薬とは違います。効能・効果も「疲労を改善する」ではなく、あくまでも「**肉体疲労・病中病後の栄養補給**」と表記されています。では、なぜ栄養ドリンクを飲むと元気になった感じがするのでしょうか? それは、これらに含まれている**カフェイン**と**微量のアルコール**が関係しています。カフェインやアルコールには体を興奮させる作用があるため、一時的にシャキッと目がさえて疲労が回復したように勘違いしてしまうのです。

飲むときの注意点は?

栄養ドリンクを飲むときは、**薬との併用に気をつけましょ**う。薬の効果が十分に得られなかったり、逆に効きすぎたり、頭痛などの思いがけない症状が現れるケースもあるそうです。ちなみに、アメリカでは栄養ドリンクやエナジードリンクの過剰摂取が問題視されており、これらが関係しているかもしれない**死亡事故が10年間で13件発生**しています。特に**子どもの飲用には注意が必要**ですので、「ジュースの代わりに…」などと安易に飲ませないようにしましょう。

歯とお口のクイズ 答え

② 山口県

平成30年の統計によると1人当たりの1年間の購入本数第1位は山口県で11.13本でした。これは1.1か月に1本歯ブラシを購入している換算になります。全国平均は5.98本ですから、山口県民はお口の健康に対する意識が高いですね!

毎日の生活に ちょっと役立つ ～暮らしの雑学メモ～



6月は「**海洋環境保全推進月間**」
無理せずできる プラゴミ削減!

近年、海の環境を守るため**海洋プラスチックゴミの削減**が課題になっています。そこで今回は、**無理せずできるプラゴミ削減のアイデア**をご紹介します。



アイデア①

マイボトル

外出時にはマイボトルに飲み物を持参しましょう。ペットボトル飲料を購入する機会が減り、プラゴミの削減に役立ちます。近頃ブームの120ミリリットル程度のミニボトルは、飲み切りサイズで軽く携帯に便利です。

アイデア②

エコバッグ

今年7月からプラスチック製買物袋の有料化がスタートします。これを機にエコバッグを携帯してみませんか? レジかごにかぶせて使えるものやワンタッチで収納できるものなど色々あるので、お気に入りを探してみましょう。

アイデア③

エコラップ

食材の保存などに使用するラップフィルムも、再利用できるタイプに切り替えてみましょう。最近は、シリコン製のラップや布に蜜蝋^{みつろう}を塗った蜜蝋ラップなど、何度も洗って使えるエコラップが人気です。



美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



大切なのは“量”と“質”! 唾液力をアップさせる方法

お口の中の健康の要ともいえるのが唾液です。唾液には歯周病の原因となる細菌の繁殖を抑制したり、初期むし歯を修復したり、口臭を予防したりする効果があります。そこで今回は、量が多くて質の高い唾液を出す力、つまり“唾液力”をアップさせる方法をご紹介します。

唾液の“量”を増やすには?

唾液の分泌量は1日1リットルから1.5リットル程度と言われています。その量には個人差がありますが、一般的には高齢になるほど分泌量は減少していきます。唾液の量を増やすには次のようなことを行ってみましょう。



● 水分補給しよう! ●

体の水分は、唾液のほか尿や汗でも失われることを考えると、食事以外で摂りたい水分の量は1リットルから1.2リットル程度が目安です。一気に飲んでしまうと尿として排出されやすいため、こまめに飲むことがポイントです。また、烏龍茶や緑茶は飲み過ぎると唾液の分泌が抑制されてしまうので注意が必要です。

● ツボを刺激しよう! ●

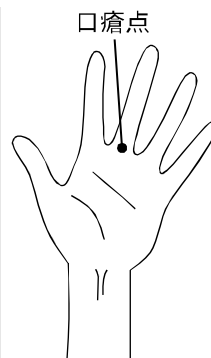
唾液の分泌を増やす効果が期待できるツボ「口瘡点」を刺激してみましょう。

位置

手のひら側の中指の付け根、横じわの中央にあります。

やり方

左手のツボに右手親指の腹を当て、5秒間かけてゆっくりと押し込み、5秒間かけてゆっくりと戻します。これを5回繰り返しましょう。反対側の右手のツボも同様に行ってください。



● よく噛もう! ●

よく噛むことは唾液の分泌を促します。食事の時には噛みごたえのある食材を利用したり、あえて大き目にカットしたり、自然と噛む回数が増えるような工夫をしてみましょう。また、ガムを噛むことも有効です。ただしガムは、お口の健康のためノンシュガータイプがおすすめです。

唾液の“質”を高めるには?

質の高い唾液というのは、水のようにサラサラとしていて、初期むし歯を治す成分であるカルシウムイオンやリン酸イオン、また抗菌物質などの有効成分が多く含まれているものです。唾液の質は体質にも左右されるためすぐに改善できるものではありませんが、次のようなことにも気をつけてみましょう。

腸内環境を改善しよう!

唾液中に含まれる抗菌物質の中でも特に注目されているのが、免疫グロブリンA (IgA) です。この抗体には細菌やウイルスを中和させる働きがあり、むし歯や歯周病の原因菌にも働きかけることがわかっています。

このIgAを増やすには、ヨーグルトをはじめとする乳酸菌を含む食品、オリゴ糖、食物繊維などを食べて腸内環境を整えることが有効だと言われています。

ストレスを減らそう!

私たちの体はイライラや緊張などのストレスを感じると交感神経が優位になり、サラサラした唾液の分泌が減り、ネバネバした唾液の分泌が増えます。サラサラの唾液を増やすにはできるだけリラックスした状態を心がけ、自律神経を乱さないよう生活習慣も整えましょう。

お口の中が乾燥して食事がしづらい場合はドライマウスの疑いもあります。気になる方はお気軽にご相談ください。





ほっと一息♪ リラックスタイムのお供



今回のテーマ お尻が蒸れる? 汗でべたべた? 湿気が多い時期のイス対策

雨が続いて湿気も高いこの時期。デスクワークをしていて気になるのが「イスの蒸れ」ではないでしょうか。せっかくの休憩中も、ベタベタして気持ち悪くしては気分も台ナシです。そこで今回は、そんな「湿気が多い時期のイス対策」についてご紹介します。



なぜお尻が蒸れるの? 放っておくとどうなる?

はじめめすると、なぜお尻が蒸れるのでしょうか? その主な原因は通気性にあります。たとえばTシャツも、ゆったりしているものよりタイトな方が肌と接している分、汗をかいてしまいますよね。お尻は下着+ボトムスと服が重なっており、さらにイスに座ると密着するため、非常に蒸れやすいのです。蒸れをそのまま放置しておくとニキビやデキモノができたり、かゆみやにおいが発生したりと、さらに不快な状態に陥ってしまいます。蒸れが気になる方は次のような対策をお試ください。

対策1 座面はメッシュ素材を選ぶ

通気性の良いメッシュ素材のイスはまさに今の時期向きです。イスを変えることが難しい場合は、メッシュ素材の座布団を座面に敷いても良いですね。

対策2 扇風機で風を当てる

小型の扇風機を使って下半身やイスに風を当ててみましょう。常に風を当てている必要はなく、休憩時だけでも効果がありますよ。



対策3 ボトムスや下着は綿100%にする

化学繊維よりも綿素材の方が汗を吸収し、さらに通気性もよくなります。ボトムスを変えることが難しい場合は、下着の素材だけでも綿を選びましょう。



湿気が多い時期は蒸れ対策をして、リラックスタイムを快適に過ごしたいですね。



エナメル質を強くする! 朝食レシピ



材料 (2人分)

パプリカ …… 20g とろけるチーズ …… 30g
パセリ …… 5g 塩 …… 小さじ1/2
卵 …… 4個 砂糖 …… 小さじ2/3
白飯 …… 200g トマトケチャップ・野菜 …… 適量

手順・作り方

- 1 パプリカは種を取り、5mm幅の角切りにします。パセリはみじん切りにします。
- 2 直径15cm程度のどんぶりにラップを大きめに広げたら、1・卵・白飯・とろけるチーズ・塩・砂糖の各半分の量を入れ、ラップの端を中央に寄せて包み込み外側から優しく手でもんで全体を混ぜます。
- 3 ラップの端を広げてどんぶりに戻し、500Wの電子レンジで1分加熱します。菜箸で具材を軽く混ぜたら、500Wの電子レンジで2分加熱します。
- 4 どんぶりからラップごと 3 を取り出し、手前から巻いて両端をねじりラップの口を留め、3分ほど置きます。ラップをはずして皿に盛り付け、ケチャップと野菜をあしらいます。もう1人前も同様に作ってください。



レンジで簡単! チーズオムライス

ワンポイントアドバイス

忙しい朝でも電子レンジで簡単に作れるオムライスです。卵黄には歯のエナメル質を作り上げるビタミンA、骨や歯を形成するカルシウムの吸収をサポートするビタミンDが含まれ、チーズにはビタミンAやカルシウムが多く含まれています。また、シャキシャキとした食感のパプリカが咀嚼を促進して唾液の分泌をアップさせますし、香り高いパセリをプラスすることで口臭予防の効果も期待できます。

栄養成分値 (1人分) エネルギー 386.2kcal / ビタミンC 20.9mg
カルシウム 158.9mg / ビタミンE 1.8mg