



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>



気が付けば、あっという間に、もう季節は夏で、七月を迎えました。新型コロナウイルス感染症を心配しながら、外出を控え、いろいろなことを我慢しながら暮らしていると、季節の移り変わりを感じる感性も鈍ったようです。感染症の拡大防止のために、今年の夏は、高校野球の甲子園大会や、全国各地の花火大会、海水浴場の海開きなど、夏の楽しい行事が中止となり残念ですね。（私は、家でじっとしている予定です。）

皆様は、今年の特別な夏を、どのように過ごされていますか。お元気でしょうか。院長の喜多です。

先月末に、私が所属する「日本補綴歯科学会」（入れ歯や、かぶせ、インプラント、訪問診療、噛み合わせに関する治療や基礎的研究などの発表、研修会が開催されています。）が、感染症の影響で、従来の広い会場での開催ではなくて、初めてのインターネットでの開催となりました。インターネット回線で Zoom というテレビ会議ソフトを利用しますので、講演される先生方の生の声や熱気を直接感じることは出来ませんが、パソコンの画面や音声に少しずつ慣れて来ると、広い会場で演者から離れた距離で受講していた場合に比べて、演者の表情がよくわかり、身近な距離に座って聴いているかのような錯覚をしました。また、いつもであれば、百枚以上もあるポスター発表を見て回るには、1時間以上かかる大仕事なのですが、インターネットであれば、瞬時にポスターの内容を確認して、簡単にメモを取ることが出来るので、効率よく時間を使うことが出来ました。さらには、会場を行ったり来たりするための体力を使うことがなくて、地方の開催地へ交通機関を利用して前日から大移動することもなくなり、経済的にもやさしい新しい学会となりました。

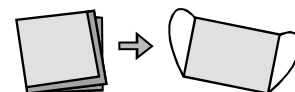
今回の学会発表で、一番興味を持った内容をご紹介します。「座って食事をする際に、足の裏が床についている場合は、ついていない場合に比べて、姿勢をしっかりと保つことが出来るので、明らかに咀嚼能率が良くなる。つまり、床に足をついて姿勢を良くすることで、力強く噛むことが出来て、のみ込み易くなり、その結果、しっかりご飯を食べることが出来ることを、数値化して解説していました。私も子供の頃に、姿勢良くご飯を食べるように躰（からだ）られましたが、姿勢が咀嚼能率に関係することがよくわかり、ガッテンです！

毎日の生活に ちょっと役立つ ～暮らしの雑学メモ～

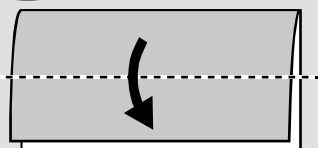


縫わずに簡単！ 「ハンカチマスクの作り方」

今回は、マスクが手に入らなかったり、急にマスクが必要になったりした時にも役立つ「ハンカチマスクの作り方」をご紹介します。



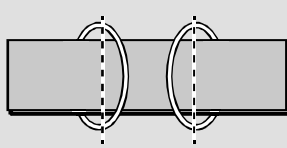
①



まず、ハンカチを4分の1のサイズに折ります。

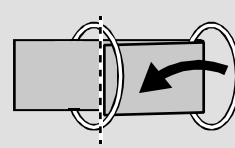


②



ハンカチの左右3分の1のところに、それぞれ輪にしたゴムを通します。ゴムは髪を結ぶ用のものや、使い捨てマスクのゴムを再利用しても良いでしょう。

③



最後は、左右の布を内側に折れば完成です！





美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



歯が多いほど長生き!? お口の健康と健康寿命の関係



歯はすべて生えると28本、親知らずを含めると32本ですが、いま皆さんの歯は何本ありますか? 近年さまざまな調査によって、「**歯が多く残っている高齢者ほど健康で長生きする**」ということが明らかになってきています。そこで今回は、**お口の健康と健康寿命の関係**についてお話しします。



高齢者の歯の本数

厚生労働省や日本歯科医師会では、80歳の時に20本の歯を残すことを目標とする「**8020運動**」を推進しています。その結果、高齢者の歯の本数は年々増えていて、今では**80歳で20本以上の歯を残している方は35%も**いるそうです。かなり優秀な結果のように見えますが、実際には歯に対する健康意識には個人差があり、**ケアをきちんとしている人は歯が多く残っていますが、その一方でケアをおろそかにしてきている人は残っている歯がとても少ない**という実態があります。

歯の数が左右する健康リスク

では、具体的に歯の本数と健康にはどのような関係があるのかご紹介しましょう。

1 寿命



65歳以上の高齢者2万人を対象に4年間かけて行われた調査によると、**歯の数が少ない人ほど寿命が短かった**そうです。歯が20本以上ある人と比較すると、**0~9本の人で1.7倍、10~19本の人で1.3倍に死亡率が上昇**しているそうです。

2 認知症

愛知県が65歳以上の住民を対象に行った歯に関する追跡調査では、**歯を失った数が多い人ほど認知症の発症リスクも高い**ということがわかりました。**20本以上歯が残っている人や、入れ歯をつけて咀嚼がしっかりできる人と比較して、歯を失ったままにしている人の方が認知症の発症リスクが最大約2倍に上昇**するそうです。

3 介護



また、65歳以上を対象に行った、**歯の状態と要介護認定**の関係では、**歯の数が少ない、食べ物が噛めない、こういった人ほど要介護認定を受ける割合が高くなった**そうです。歯が20本以上ある人と比較したところ、**19本以下で食べ物をあまり噛めない人は、要介護認定を受ける割合が1.47倍に上昇**しているそうです。

4 転倒

高齢者の転倒は、骨折から寝たきりにつながることが多く、健康寿命を短くする要因のひとつになります。この転倒と歯の関係について65歳以上を対象に行った調査によると、**歯の本数が少ない人の方が転倒することが多い**ということがわかっています。歯が20本以上ある人と比較すると、**19本以下で入れ歯をしておらず、食べ物をあまり噛めない人の転倒リスクは2.5倍に上昇**しています。

多くの歯を残すには?



以上のようなことから、1本でも多くの歯を残すことが健康寿命をのばすことにつながります。**歯を失う原因の多くは「歯周病」**ですので、**毎日の歯みがきなどのケア**で予防をして、**定期的な歯科検診**で早期発見・早期治療に努めましょう。もし少しでも歯に不具合を感じた時はお早めにご相談ください。



あなたは
知ってる？

歯とお口のクイズ



むし歯になりにくい「お菓子の食べ方」は？

甘いお菓子に含まれている「砂糖」はむし歯の原因になる。…と、わかっているけど食べたいのがお菓子ですね。お菓子は心の栄養にもなりますので、適量を適切なタイミングで食べるようにしましょう。次の中で、むし歯になりにくい「お菓子の食べ方」はどれでしょうか？

①

食後に食べる

②

こまめに食べる

③

寝る前に食べる



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～

7月22日は「ナッツの日」 ナッツで健康づくり！



7月22日は、“722”の語呂合わせから「ナッツの日」です。“カロリーが高くて太りやすい”というイメージのあるナッツですが、^{ていとうしつ}低糖質で良質な脂肪が含まれていることから、近年健康フードとして注目されています。そこで今回は、**ダイエットや夏バテ予防にもおすすめのナッツ**についてご紹介します。

選び方

ナッツは塩分やカロリーの摂りすぎを防ぐために、味付けされていない**無塩タイプ**、油で揚げず炒っただけの**ローストタイプ**がおすすめです。

食べ方

1日の適正量は25グラム程度です。脂肪分の多いナッツはカロリーが高いため、食べ過ぎは肥満の原因になります。歯ごたえがあるので、よく噛んで食べることで唾液の分泌が促され、お口の健康にも役立ちます。また、満腹感も得やすく、おやつ代わりに食べるとダイエット効果も期待できます。

さまざまな健康効果を得るために何種類かのナッツをミックスして食べるのもおすすめです。

健康効果

300種類以上あると言われるナッツですが、今回は手に入りやすい定番ナッツに含まれる**栄養素と健康効果**をご紹介します。

♥アーモンド



- ◆ビタミンE…抗酸化作用、アンチエイジング
- ◆ビタミンB2…疲労回復、美肌効果
- ◆食物繊維…便秘の予防・解消



♥カシューナッツ



- ◆たんぱく質…筋肉量のアップ
- ◆亜鉛…カルシウムの吸収を高め、骨粗しょう症予防
- ◆鉄分…貧血の予防・解消



♥くるみ



- ◆オメガ3脂肪酸(α-リノレン酸)…血液サラサラ効果
- ◆ポリフェノール…抗酸化作用、脂質の代謝の促進
- ◆トリプトファン…安眠効果

♥ピスタチオナッツ



- ◆カリウム…高血圧やむくみの予防
- ◆ルテイン…眼病予防
- ◆ビタミンB1…疲労回復



歯にいい朝食レシピ

☆☆☆☆☆材料(6切れ=6人分)☆☆☆☆☆

バナナ……………小2本	加塩バター……70g
薄力粉……………70g	砂糖……………60g
強力粉……………50g	卵……………1個
ベーキングパウダー…小さじ1	クルミ…………40g

☆☆☆☆☆手順・作り方☆☆☆☆☆

- ① 耐熱ボウルに加塩バターを入れ、電子レンジで20秒ほど加熱します。パウンドケーキ型にクッキングシートをひき、オーブンを170℃に予熱しておきます。
- ② 柔らかくなった加塩バターを泡立て器でクリーム状にしたら、砂糖を加えてすり混ぜ、割りほぐした卵を少しずつ加えて混ぜます。
- ③ 薄力粉と強力粉、ベーキングパウダーを合わせ、ふるいながら②に加えてゴムべらで切るように混ぜます。粗く砕いたクルミとバナナ一本分をつぶして加え、さらに混ぜます。
- ④ パウンドケーキ型に③を流し入れ、縦半分に切った残り1本のバナナを表面に置きます。170℃のオーブンで40分焼き、冷めたらクッキングシートを取り外して切り分けます。



クルミ入りバナナブレッド



☆☆☆☆ワンポイントアドバイス☆☆☆☆

クルミなどのナッツ類には、骨や歯の健康づくりに必要なカルシウムが多く、カリカリとした食感で噛む回数も自然と増やすことができます。さらにビタミンEも豊富で、歯ぐきの血行を促進する効果が期待できます。

また、バナナにはカルシウムの吸収をサポートするマグネシウムが多く含まれています。

☆☆☆☆栄養成分値(1人分)☆☆☆☆

エネルギー 271.4kcal / ビタミンC 2.7mg
カルシウム 33.1mg / ビタミンE 0.5mg

ほっと一息♪リラックスタイムのお供

今回のテーマ 休憩時間でさらに疲れてしまう!? スマホを見るベストな姿勢

休憩時間にスマートフォンを見ている方は多いのではないのでしょうか。しかし、楽しみ方によっては疲れが取れないどころか、さらに疲労感を覚えてしまうこともあります。そこで今回は、疲れをためない「スマホを見るベストな姿勢」についてお話しします。

ついやりがち「うつむきスマホ」

デスクなどイスに座ってスマホを操作するとき、やってしまいがちなのが背中を丸め、手元のスマホをうつむいて操作する「うつむきスマホ」です。この姿勢は肩や背中に大きな負担がかかり、コリやしびれを感じやすくなります。



姿勢の悪化で「ストレートネック」

スイカ1個分くらいの重さの頭部を、首は7つの頸椎(けいつい)のゆるやかなカーブで支えています。しかし、スマホの画面をのぞきこむときの前傾姿勢は、首の骨がまっすぐになる「ストレートネック」になりがちです。ストレートネックになると

首周辺の筋肉や関節に負担がかかり、肩のコリだけでなく頭痛や不眠といった不調にもつながってしまうのです。

スマホを疲れず持てる「2つのポイント」

① スマホを持つ手

ひじから手の甲までをまっすぐにする。

② スマホを持っていない手

スマホを持つ腕と体の間に手の甲を上にして挟む。

- ①まっすぐ
②手の甲は上に!

スマホを楽しむときには、ぜひこの持ち方を意識してみてくださいね。



歯とお口のクイズ 答え

① 食後に食べる

お菓子は食後に食べるのがおすすめです。こまめにちょこちょこ食べると、お口の中が酸性に傾く時間が長くなり、むし歯のリスクが高まります。