



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>



先月末まで記録的な長雨をもたらした梅雨がやっと明け、八月初めから、気温がいきなり上昇する夏本番が始まりました。先月の冷夏に体が慣れてしまったので、これからの猛暑日や熱帯夜に、体温の調節機能が追いつくか心配になります。こまめに水分を補給して、我慢をせずに適度な温度設定で冷房を利用して、疲労を蓄積しないように十分に睡眠を取り、熱中症にもならないように気を付けたいです。皆さんは、今年の夏をいかがお過ごしですか。夏バテしていませんか。こんにちは、院長の喜多です。

暑い日が続くと、風呂上りにアイスクリームをつい欲しくなってしまうのは私だけでしょうか。アイスクリームについて調べてみると、実は、日本のアイスクリームは、使われる乳成分の量（乳固形分と乳脂肪分の割合）によって、種類別名称が4つに分類されるそうで、①アイスクリーム：乳固形分15%以上で、うち乳脂肪が8%以上入っているもの、乳脂肪が多いとミルクの風味も濃厚になる。例、ハーゲンダッツ ②アイスマルク：乳固形分10%以上で、うち乳脂肪が3%以上入っているもの、牛乳と同程度の栄養を含み、アイスクリームよりあっさり感がある。例、雪見だいふく ③ラクトアイス：乳固形分3%以上で入っているもので、乳脂肪の基準がなく、代わりに植物性脂肪を使用する、口当たりがさっぱりしている。例、クーリッシュ ④氷菓：乳固形分3%未満入っているか全く入っていないもの、かき氷やシャーベット類。例、ガリガリ君、以上です。ちなみに、沖縄県や高知県で有名なアイスクリンをご存知でしょうか。さっぱりした昔ながらの味わいのあるシャーベットのようなアイスで、砂糖、脱脂粉乳、卵を使って作りますが、乳脂肪分3%以下の氷菓の仲間だそうです。現在、脱脂粉乳が手に入りにくいので、ご家庭でつくる場合には、牛乳と連乳を混ぜても作れるそうです。

子供の頃は、夏になると、金属製の製氷皿に乳酸菌飲料やオレンジジュースを入れて、冷凍庫の中で一晩中凍らせて、自家製のキューブ状の氷菓を作るのが楽しみでした。また、円柱状の氷を作って、家庭用かき氷機の中に入れ、ハンドルを一生懸命ぐるぐると回してしたことを、懐かしく思い出します。

毎日の生活に ちょっと役立つ ～暮らしの雑学メモ～



洗濯したのに…

「洗っても落ちない 衣類のニオイ対策」



トレーニングウェアや靴下など、洗濯してもニオイが気になる衣類ってありませんか？ 今回は、そんな洗っても落ちない「衣類のニオイ対策」をご紹介します。

洗剤の成分をチェック！

いま使っている洗剤の成分をチェックしてみましょう。もし、中性や弱酸性の液体洗剤を使っているのであれば、**皮脂汚れに強い弱アルカリ性の粉末洗剤**に変えてみましょう。



浸け置きしてから洗濯機へ

頑固なニオイには、浸け置きが有効です。酸素系漂白剤なら、表示通りの割合でお湯に溶かし30分～1時間ほど浸けてから洗濯しましょう。重曹なら、水1リットルに対して小さじ5杯分の重曹水を作り、衣類を30分ほど浸けてから洗濯機へ入れます。

スピーディーに乾かす

乾かす時間が長くなると、細菌が繁殖して嫌なニオイがします。衣類を干す時は間隔を空けて風の通り道を作ったり、扇風機の風を当てたりして、スピーディーに乾燥させましょう。また、日光には殺菌作用があるので、晴れた日はなるべく外に干すこともおすすめです。



原因はこれ？ 知覚過敏を悪化させる生活習慣

「冷たい物を食べたり飲んだりした時、歯がキーンとしみて痛い！」 これは知覚過敏の主な症状です。日本人の3～4人に1人が知覚過敏になったことがあると言われ、今ではすっかり身近になったお口のトラブルです。そこで今回は、知覚過敏を悪化させる生活習慣についてお話しします。

知覚過敏とは？

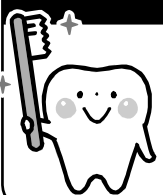
知覚過敏とは、むし歯や歯周病になっていない歯が、冷たい物・温かい物・風・歯ブラシの毛などの刺激に対して、しみたり、キーンとした痛みを感じたりする状態のことです。通常、歯の表面はエナメル質で覆われていますが、何らかの原因によってエナメル質が削れて内部の象牙質が露出したり、歯ぐきが下がってきて歯の根元が露出したりすると、外からの刺激が神経に伝わりやすくなり、しみたり痛みを感じるようになります。



注意したい！NG生活習慣

次のような生活習慣は、知覚過敏を引き起こしたり、症状を悪化させるため注意しましょう。

NG1 歯ブラシでゴシゴシみがく



歯の汚れをしっかりと落とすために力を入れてゴシゴシみがいてしまうと、歯ぐきが下がったり、エナメル質が削れたりして知覚過敏の原因となりますので、歯をみがく時は優しい力加減で行ってください。また、歯ブラシの毛も「かため」ではなく「ふつう」を、つい力が入ってしまう人は「やわらかめ」を選ぶとよいでしょう。

NG2 歯ぎしりや食いしばりをしてしまう

寝ている時に歯ぎしりをしたり、気づかないうちに上下の歯と歯をくっつけてしまうクセのある方は、歯がすり減ったり歯ぐきに負担がかかることで知覚過敏になりやすいため注意が必要です。このような方はマウスピースを使用したり、「歯をくっつけない」と書いた貼り紙を貼って意識するなどして、改善できるような工夫をしてみましょう。

NG3 酢やスポーツドリンクを頻繁に飲む

健康のために酢を頻繁に飲んだり、水分補給としてスポーツドリンクをこまめに飲んだりすることも、歯の健康にはよくありません。黒酢やフルーツ酢、スポーツドリンク、かんきつ系の果物といった酸性度の高いものは、歯のエナメル質を溶かす原因となります。これらを摂る場合はダラダラと時間をかけて飲まず、飲んだり食べたりした後は水で口をゆすぐとよいでしょう。

症状が改善しない時は？

知覚過敏用の歯みがき粉を使用したり、生活習慣を改善したりしても症状が続くような場合は、我慢せずに歯科医院を受診しましょう。歯科医院では正しい歯みがきの仕方を指導したり、痛みを抑える治療を行うことで、知覚過敏の症状の改善や再発の予防をすることができます。ぜひ、お気軽にご相談ください。





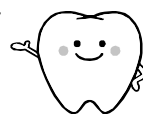
あなたは
知ってる?

歯とお口のクイズ



歯周病は歯を失う原因の1位ですが、その割合は?

歯周病は細菌によって歯ぐきが炎症^{えんしやう}を起こし、重症化すると歯が抜け落ちてしまう怖い病気です。そして、成人が歯を失う原因の第1位でもあります。では、歯を失う原因の何割が歯周病によるものなのでしょうか?



1

2割

2

3割

3

4割

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～

高齢者は特に注意! 低^{てい}ナトリウム^{けっしょう}血症とは?

夏になると心配になるのが熱中症^{ねつちゆうしやう}ですね。こまめに水分を補給して、熱中症予防に努めている人も多いと思います。しかし、スポーツ時や汗を多くかいた時は、ただ水を飲むだけでは不十分です。というのも、体の中のナトリウムが汗と一緒に流れ出て、低ナトリウム血症になる可能性があるからです。そこで今回は、夏に多く発生する低ナトリウム血症についてご紹介します。

発症の目安

健康な状態での血液中のナトリウムの濃度は135～145mEq/L^{ミリイキバレント}の範囲ですが、この数値を下回ると低ナトリウム血症と診断されます。

主な症状

主な症状は頭痛、体のだるさ、吐き気、手足のむくみ、就寝中のこむらがえりなどで、重症化するとけいれんや呼吸困難^{こきゅうこんなん}、意識障害^{いしち}に陥る場合もあります。

注意点

冷房が効いた室内でデスクワークが中心の場合は、スポーツドリンクの飲み過ぎに気をつけましょう。スポーツドリンクは酸性度や糖分が高く、ダラダラと時間をかけて飲み続けたり、飲み過ぎたりするのは歯と体の健康によくありませんので、なるべく汗をかいた時だけ飲むようにしましょう。



予防法

低ナトリウム血症を予防するには、汗をかいた時は水分だけではなく塩分^{せつしゆ}も摂取することです。単に水分補給として水道水やミネラルウォーターを飲んでしまうと、体内の水分量だけがが増えてナトリウム濃度はどんどん薄まってしまいます。ナトリウムを補給するためには、水分補給にはスポーツドリンクを選んだり、水と一緒に塩あめや梅干しを食べるなど塩分の補給も意識してください。また、夏場はビールやアイスコーヒーを飲むことも増えていますが、どちらも利尿作用があり水分補給には適しません。

- ★ 水分補給にはスポーツドリンクが有効。
- ★ 塩あめや梅干しなどを食べる。
- ★ アルコールやコーヒーは水分補給にはならない。



歯にいい朝食レシピ

☆☆☆☆☆☆ 材料 (3個分 = 3人分) ☆☆☆☆☆☆

豚ひき肉 …………… 100g	サラダ油 (トルティーヤを焼く用) …… 小さじ3
おから …………… 50g	トマト …………… 小1個
セロリ …………… 5g	リーフレタス …………… 3枚
サラダ油 …………… 大さじ1/4	
酒 …………… 大さじ2/3	
中濃ソース …………… 大さじ1/2	
トマトケチャップ …… 大さじ1	
しょうゆ …………… 大さじ1/2	

(トルティーヤ生地)

薄力粉 …………… 80g	砂糖 …………… 1g
強力粉 …………… 10g	塩 …………… 1g
ベーキングパウダー …… 2g	水 …… 140ml

☆☆☆☆☆☆ 手順・作り方 ☆☆☆☆☆☆

- ① ボウルにトルティーヤ生地の材料を入れ、泡立て器で混ぜます。フライパンにサラダ油を小さじ1入れて、余分な油はキッチンペーパーでふき取ります。お玉1杯分の生地を流し入れながらフライパンを傾け、全体に薄くのばしてから中火にかけます。
- ② 生地が表面が乾くまで5分ほど焼き、ひっくり返してさらに3分、パリッとするまで焼きます。残りの2枚も同様に焼きます。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、豚ひき肉、おから、皮をむいて3mm幅に斜め切りにしたセロリ、酒、中濃ソース、トマトケチャップ、しょうゆを入れます。豚ひき肉の色が変わるまで5分ほど炒めます。
- ④ トルティーヤ1枚を広げ、レタス1枚、5mm幅に輪切りにしたトマト2枚、③をのせて、トルティーヤ3方を折り込んで巻き上げます。残り2枚も同様に仕上げます。

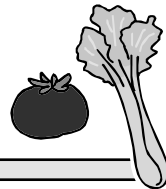


そばろ入りサラダトルティーヤ



☆☆ ワンポイントアドバイス ☆☆☆

エナメル質を強化するビタミンAが多いトマトや、シャキシャキとした噛みごたえで唾液の分泌量を自然と増やせるセロリやレタスを使ったトルティーヤです。また、そばろには骨や歯を形成するのに欠かせないカルシウムが、おからには歯ぐきの血行を良くするビタミンEが含まれています。



☆☆☆ 栄養成分値 (1人分) ☆☆☆

エネルギー 272.3kcal / ビタミンC 4.2mg
カルシウム 45.0mg / ビタミンE 1.2mg

ほっと一息♪リラクスタイルのお供

今回のテーマ 暑い夏…リラクスできる服装って？



エアコンで冷えた部屋で過ごすと、体が重だるくなってしまうこともありますよね。だからといってエアコンを消すと暑いし、熱中症の心配もあります。そこで今回は、夏を快適にリラックスして過ごせる服装のコツをご紹介します。

速乾性のあるインナーや肌着を着よう

夏場は重ね着をしたくないものですが、あえてインナーを着ることによって涼しくなることをご存じでしょうか？ インナーが汗を吸い取り、サラリとした肌を保ってくれます。特に速乾性に優れた素材を使用した機能性インナーが有効です。また、インナーは涼しいだけでなく、服の汗ジミを防いでくれます。サイズは肌にフィットするよう、ぴったり目を選んでください。

風通しの良いゆったりシルエットを選ぶ

インナーは汗を吸収するように肌にフィットしたものを選んでも、その上に着る服はゆったり目が鉄則です。袖や裾の広がったタイプの服を選ぶと服の中で風が通

り抜けるため涼しく感じますよ。Tシャツなどはジャストサイズよりも少し大きめが快適です。

自然素材のリネンやコットンがおすすめ

涼しく過ごすためには、服の素材も重要です。おすすめの素材は「亜麻を用いたリネン」、「軽くて柔らかなレーヨン」、「吸水性の高いコットン」です。汗をよく吸い取るイメージのパイル素材(タオル地)は、毛足が短いものを選んだ方が涼しく過ごせるでしょう。

実りの秋はもうすぐそこです。快適ファッションを取り入れて、残りの夏を楽しんでくださいね！

歯とお口のクイズ 答え

3
4割
歯を失う原因の約4割は歯周病によるものです。歯を失う主な原因はむし歯と歯周病ですが、特に30代から歯周病が多くなります。歯周病の予防には、日々のお口のケアと定期的な歯科検診が欠かせません。