

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>

日中の気温が 35℃を超える厳しい残暑の中、9月がスタートしました。皆様におかれましては、夏の疲れが溜まっておられません。最近では、体の免疫機能が低下して、歯周病菌の炎症が原因で、歯ぐきが大きく腫れたり、痛み出たりする急患の数が徐々に増えています。どうか、ご自愛下さい。院長の喜多です。

皆さんもご存知の様に、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、一時は非常事態宣言が出されて、外出を自粛することが当たり前になっていました。私は、2月初めに用事で京都に出かけた以外は、その後ずっと電車に乗ることもなく、会議も全てオンライン、休日は「ステイホーム」が常となりました。

最近の「ステイホーム」の風潮の中、「家でペットと過ごす時間が増えた」という話題をよく耳にします。我家にも 11 歳の小型犬がいて、休日や仕事が終わった後に居間で座っていると、いつの間にかピツリと寄り添って来てくれます。見た目の可愛らしさやしぐさで私たちを楽しませてくれるペットですが、人間の“癒し”や“健康”にも良いと言われています。その効果の重要な鍵となるのが「オキシトシン」という、人間の赤ちゃんと触れ合った時などに出てくるホルモンで、「幸せホルモン」「癒しホルモン」「愛情ホルモン」とも呼ばれます。犬や猫など毛並みが“もふもふ”としている動物を触って可愛がると、このホルモンが分泌されやすく、ペットをなでるだけで幸せな気分になります。オキシトシンで幸福感が得られると満腹感を感じやすくなり、食べ過ぎ防止に繋がるという研究もあるそうです。犬や猫を条件的に飼うのが難しい人は、うさぎやハムスターといったケージで飼える小型ペットが良いかもしれません。ペットの世話をすることで、自然にストレス発散につながることもあります。例えば、ペットと一緒にいるとドジな一面やしぐさに思わず笑ったり、自然と話しかけたりすることがあります。「声に出して笑う」「自分の思っていることを話す」だけでも、癒し効果は得られます。内緒の相談も出来そうですね。そんな日常に幸せを運んでくれるペットですが、飼う時には家族の一員として迎える覚悟で責任をしっかりと持たないといけませんね。9月20日から26日までは動物愛護週間です。人間と動物の健康で幸せな暮らしについて考えてみませんか。

毎日の生活に ちょっと役立つ ～暮らしの雑学メモ～



秋の夜長は湯船でゆったり… 「リラックス入浴法のポイント」

朝晩の暑さがやわらぎ、ゆっくり湯船につかるのが心地よい季節になりましたね。そこで今回は、「リラックス入浴法のポイント」をご紹介します。



ポイント① 浴室の照明はオフ

お風呂でゆったりしたい時は、浴室の照明は消して脱衣所の明かりだけで入浴するのがおすすめです。アロマキャンドルを灯して香りと一緒に楽しむのもよいでしょう。



ポイント② 入浴剤にこだわる

入浴効果を高めたい時は、お悩みに応じた入浴剤を選んでみましょう。

- ◇肌の乾燥 …保湿力の高いミルクやオイル配合タイプ
- ◇体の冷え …保温効果のある無機塩類の成分入り
- ◇肩こり、腰痛 …血行を促進する炭酸ガス入り
- ◇ストレス …リラックス効果のあるアロマの香りつき



ポイント③ ツボを刺激

入浴しながら安眠のツボ「印堂」を刺激してみましょう。ツボは眉間の中央にありますので、目を閉じた状態で中指と人差し指を軽く当て、やさしくなでるように刺激してください。



美しい健康な歯で「幸せな人生」を!

コロナ、インフル、肺炎も予防? お口のケアで健康力アップ!

冬になると増えるのが風邪やインフルエンザですが、実はお口のケアを行うことでこのような感染症にかかりにくくなるということをご存知でしょうか? お口のケアは歯の健康だけでなく体の健康にも大きく関与していて、誤嚥性肺炎や新型コロナウイルスの予防にも有効だと言われています。そこで今回は、健康力をアップさせる「お口のケア」についてお話しします。

口腔環境と病気との関係性



まずは、お口の中の環境と病気との関係性についてご紹介します。

風邪・インフルエンザ

風邪やインフルエンザウイルスの増殖にはお口の中にいる細菌が手助けしていて、細菌が多いとウイルスの数は20倍にも膨れ上がるそうです。さらに、細菌にはタミフルやリレンザといった抗ウイルス薬の効き目を弱らせる働きがあることもわかりました。

また、細菌が放出する酵素によってお口の中のタンパク質が破壊されると鼻から喉にかけての粘膜が弱まり、風邪やインフルエンザに感染しやすくなります。

誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎とは、体の機能が衰え飲み込む力が弱くなる高齢者に多く、細菌を含んだ食べ物や唾液が誤って気管に入ることによって引き起こされる肺炎です。つまり、お口の中の細菌が多いほど発症のリスクは高くなります。特に高齢者は免疫力が低く、唾液の量も少ないことで細菌が繁殖しやすいため、注意が必要です。

新型コロナウイルス



新型コロナウイルスにかからない、かかって重症化させないためには、免疫力アップが欠かせません。お口の中のケアを怠って口内環境が悪くなると、口腔内だけでなく腸内の細菌のバランスも崩れ、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなります。



病気を寄せ付けないお口のケア法

では、具体的に病気を寄せ付けないお口のケア法をご紹介します。

起床後はすぐに歯みがき

寝ている間は唾液の分泌量が少ないため、1日の中で最もお口の中の細菌が増殖している時間帯です。朝起きたらすぐ歯をみがくことは細菌の量を減らすことに大変有効です。もし時間に余裕がない場合はうがいだけでもよいでしょう。



帰宅後はうがいを2種類

感染症予防として、外から帰ってきた時の手洗いとうがいはセットで行いましょう。くちゆくちゆとお口の中をゆすいでから、ガラガラうがいでどの奥を洗うようにしてください。お口の中の細菌を洗い流すと同時に、粘膜を潤すことで感染症予防になります。



喉の筋力をトレーニング

飲み込む力を鍛えることは誤嚥性肺炎の予防になります。誤嚥性肺炎は高齢者だけのものと思われがちですが、喉の筋力低下は40代を過ぎた頃からはじまります。将来のためにも、普段から喉の筋力をトレーニングしましょう。

トレーニング法

- 1 額に手の平の下の方を当てます。
- 2 頭はおへそをのぞきこむように力を入れ、反対に手は頭を押し返すように力を入れたら5秒間キープし、脱力します。これを1セットとして1日に5~10セット行いましょう。



ポイント

のど仏あたりに力が入っているように



あなたは知ってる？

歯とお口のクイズ



むし歯になりやすい「歯」はどれ？

歯をみがく時、皆さんはどのようなことに気をつけていますか？ 実は歯にはむし歯になりやすい歯があり、そこは特に注意してみがく必要があります。では、むし歯になりやすい「歯」は次のうちどれでしょうか？

1 前歯

2 奥歯

3 犬歯

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～



にんちしょうぼう

冷え、食欲不振、認知症予防…

体の調子を整えてくれる「スパイス活用術」



料理にアクセントを添えるスパイスは、体にも良い影響を与えてくれる健康食材のひとつです。今回は、体の調子を整えてくれる「スパイス活用術」として、手に入りやすく、料理にも使いやすいおすすめスパイスをご紹介します。



ターメリック

ターメリックはウコンとも呼ばれ、カレーでおなじみのスパイスです。近年、ターメリックに含まれるクルクミンという成分が、認知症予防に有効だとして注目を集めています。クルクミンには抗酸化作用もあり、アンチエイジング効果も期待できます。

こんな食べ方も！

ターメリックライス、スープ、肉や魚のソテー

黒コショウ

黒コショウはスパイスの王様とも呼ばれ、かつては薬としても利用されていた古い歴史をもちます。血行促進効果があるため冷え性の改善や代謝アップに有効で、胃腸を整える作用があるため食欲不振の改善や消化促進の効果も期待できます。

こんな食べ方も！

納豆、卵かけご飯、きんぴら



シナモン

シナモンは甘さを引き立てる香りで、スイーツによく使われるスパイスです。風邪薬の漢方薬・葛根湯にも含まれているシナモンには発汗作用があり、風邪のひき始めにおすすです。また、香り成分のオイゲノールには脳をリフレッシュさせる効果があるため、仕事や勉強の休憩時間に取り入れるとよいでしょう。



こんな食べ方も！

鶏のから揚げ、カフェラテ、ホットワイン

クミン

カレーに欠かせないスパイスのひとつで、エキゾチックな香りが特徴です。その香りにはやる気をアップさせたり、緊張を落ち着かせたりする働きがあります。鎮痛作用があるため頭痛や筋肉痛、関節痛の緩和も期待できます。脂肪を燃焼させる働きもあり、ダイエットに効くスパイスと言われています。

こんな食べ方も！

コーヒー、ヨーグルト、フライドポテト

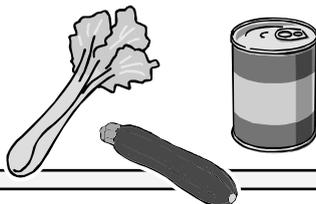


妊娠中や授乳中は摂取を避けた方がよいスパイスもありますので、医師に相談しましょう。

歯にいい朝食レシピ

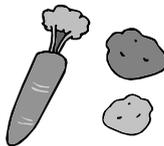
☆☆☆☆☆☆ 材料(3人分) ☆☆☆☆☆☆

豆水煮缶……………120g 水…………… 600ml
 オリーブ油……………大さじ1/2 ブラックペッパー…少々
 セロリ・ズッキーニ……各30g
 にんじん・じゃがいも・ベーコン
 ………………各50g
 塩……………小さじ2/3



☆☆☆☆☆☆ 手順・作り方 ☆☆☆☆☆☆

- ① セロリ・にんじん・じゃがいもは皮やスジを取り、1cm角のさいの目切りにします。ズッキーニ・ベーコンも同じくらいの大きさに切ります。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、①を入れ弱火で5分ほど炒めます。
- ③ 豆水煮缶・塩・水・ブラックペッパーを②に入れ、ふたをして具がやわらかくなるまで20分ほど煮ます。



豆と根菜の煮込みスープ



☆☆☆☆ ワンポイントアドバイス ☆☆☆☆

豆製品には骨や歯の形成に必要なカルシウムのほか、歯ぐきの血行を促進して歯周病を予防する効果があるビタミンEも多く含まれています。セロリやズッキーニには歯周病予防に有効なビタミンCが多く、さらに繊維質が豊富なことから自然と噛む回数も増え、唾液の分泌を促すことができます。

☆☆☆☆ 栄養成分値(1人分) ☆☆☆☆

エネルギー 179.4kcal/ビタミンC 9.3mg
 カルシウム 33.5mg/ビタミンE 0.8mg



ほっと一息♪リラックスタイムのお供

今回のテーマ 緑のパワーでリラックス “ハーブ”を育てませんか?



夏の暑さの中にも、少しずつ秋の気配を感じる今日この頃。植物にとって秋は収穫のシーズンでもありますが、同時に種まきや苗の植え付けにも適した時期でもあります。そこで今回は、秋から育てられる代表的なハーブの種類と効果についてお話しします。

種類と効果

カモミール

抗ストレスや生理痛を軽減させる効果があると言われています。また、安眠効果をもたらしてくれるので、寝る前に取り入れるのもよいでしょう。

キャラウェイ

腸の調子を整えてくれるハーブで、おなかの張りに効果があると言われています。リラックス効果はもちろん、お茶にすれば口臭予防にもなります。

アンゼリカ

血行を促進して体を温めてくれるハーブです。別名・天使のハーブとも呼ばれており、風邪の初期症状や気管支炎、胃腸の不調にも有効です。

活用法

代表的な使い方は葉を乾燥させてハーブティーにすることです。また、乾燥させた葉は入浴剤として使用するのもよいでしょう。他にも、お酒が好きならカクテルに添えるのもおすすめです。見た目がかわいらしいハーブは、ブーケ風にしてデスクに飾るのも癒されますよ。

土いじりにはストレスを発散する効果もあると言われていますので、心も体も癒してくれるでしょう。※妊娠中は注意が必要なハーブもあるため、使用前には必ず医師に相談してください。

歯とお口のクイズ 答え

2
奥歯

むし歯になりやすいのは「奥歯」です。奥歯は歯ブラシの毛が届きにくく、噛み合わせ面には溝があり、みがき残しが多い部分です。特に一番奥の歯はむし歯のリスクが高いため、歯ブラシの毛をしっかり当てて汚れを落としましょう。