



# 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>

先月までは暑い日が続き、冷房をしばらくつけてからでないと寝付けませんでしたが、10月を迎えて、夜はすっかり涼しくなって過ごしやすくなり、朝までしっかりと布団に包まっています。本格的な秋の到来が肌で感じられるようになりました。皆様は、お元気でお過ごしでしょうか。こんにちは、院長の喜多です。

さて、今年は天文現象の当たり年と言われているのをご存知ですか？ 一年を通じて、惑星の接近、流星群などの天文現象が数多く観測できる貴重な年だそうです。例えば、10月6日には、約2年2ヶ月ぶりに火星が地球に最接近します。(約6210万kmまで近づく大接近だそうです。)今シーズンの火星は6月から来年1月上旬までは1等星よりも輝きが強く、大接近する10月6日前後は木星よりも明るくなります。宵空(日没後1時間位)で一番明るくなります。また、10月3日の宵から4日の明け方には、月齢16の満月過ぎの月(白色)と火星(赤色)が接近して、並んで一晩中見えるそうです。木星と土星は今年の3月頃から少しずつ近づいて来て、秋から年末にかけては、火星よりも早い時刻に、並んで見えるそうです。10月22日の夕方から宵にかけては、月と木星が接近し、土星とも並んで見えるそうです。木星は、とても明るく光る惑星で、建物などに遮られなければ、街明かりがあるようなところでも簡単に見つかるそうです。いて座、やぎ座の辺りで探せます。木星は12月中旬以降、太陽に近づいて見えにくくなりますが、12月中旬～下旬に、夕方の西の低空で土星と超大接近する珍しい現象が起こります。10月14日の未明から明け方には、東の空で月齢26の細い月と金星(明けの明星)とが接近して、美しく見えるそうです。10月21日にオリオン座流星群の活動が極大となり、12月12日～14日頃には、ふたご座流星群の活動が極大を迎えて、1時間あたり20個を超える流星が出現して、今年は新月で観測は好条件だそうです。(昔、極寒の富良野の夜空で、初めて流星を見た際には、目で追える時間が瞬間で、願い事は出来ませんでした。)

今年は新型コロナウイルスの影響により、家族でアウトドアを楽しむ人が増えているそうですので、秋や冬のキャンプ場で天体を観測するのもいいですね。滋賀県内には山間にあるキャンプ場も多く、お勧めです。

## 毎日の生活にちょっと役立つ～暮らしの雑学メモ～



### 新米の季節到来！「ご飯のおいしい炊き方」



今年も新米の季節がやってきました。そこで今回は「ご飯のおいしい炊き方」をご紹介します。

#### 米はサッと手早く洗う

まず、水を入れたら手早く2～3回かき混ぜてすぐに水を捨てます。次に、水を捨てた状態で一定方向に20回ほどかき混ぜます。再び水を入れたら手早くすすぎます。これを3回繰り返しましょう。

#### 新米の水加減は少なめ

水加減は炊飯器の目盛りを基本に、新米は少なめ、無洗米は多めにしましょう。

#### 吸水時間は30分～2時間

吸水時間は少なくとも夏場なら30分、冬場なら2時間ほど置きます。



#### フタを開けて蒸気を逃がす

炊きあがったらすぐにフタを開けて蒸気を逃がし、フタや釜の上についている水滴を拭き取り、ご飯をやさしくほぐしてください。

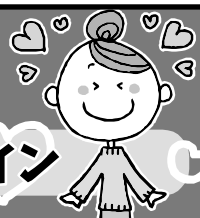
#### 古米をおいしく食べるには？

古米は、米を握るようにしっかり研いで古いぬかを落とします。さらに、炊く時はもち米(1割程度)や酒(1合に対し大さじ1)、みりん(1合に対し大さじ1/2)を加えるとよいでしょう。





# 美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



あれ!?!と思ったら早めに対策! 注意したいお口のトラブルサイン

最近「食べ物がよく歯にはさまる」「歯みがきをしていたら歯ぐきから血が出た」といったことはありませんか? このようなトラブルは、気にはなってもそれほど深刻になることではないかもしれません。しかし、中にはむし歯や歯周病が原因になって起きていることもあるため、油断は禁物です。そこで今回は、注意したいお口のトラブルサインについてお話しします。

## トラブルサイン 1

### 「食べ物が歯にはさまる」



食事中、歯と歯の間に食べ物がはさまるようになった時は、歯間に何らかのトラブルが起きているかもしれません。中でも多いのが、むし歯や歯周病といった疾患です。歯間は歯ブラシの毛が届きにくい<sup>しこ</sup>ため、歯垢がたまりトラブルが発生しやすい部分です。もし、はさまった食べ物がフロスや歯ブラシでは取り除けない場合、トラブルは進行している可能性が高いので、早めに歯科医院でチェックしましょう。

## トラブルサイン 2

### 「フロスがひっかかる」

デンタルフロスや糸ようじがスムーズに抜けず、途中でひっかかるようになった時も要注意です。もしかすると歯間にむし歯ができてたり、歯石がたまったりしているかもしれません。以前治療した歯であれば、詰め物やかぶせ物が劣化して段差ができてしまい、ひっかかっているのかもしれません。そうすると、歯垢がたまりやすくなりむし歯の発生を促します<sup>うなが</sup>ので早めに対処しましょう。

## トラブルサイン 3

### 「口臭が強く感じられる」



いつもよりも口臭が強く感じられることがありますか? 例えば、空腹時や起床時、女性であれば生理期間やその前後など。これらは生理的口臭と呼ばれ誰にでもある自然なもののなので、それほど心配することはありません。また、ニンニクやニラ、ネギといったニオイの強い食べ物を食べた場合も口臭が強くなりますが、これも時間の経過とともに解消するものです。しかし、これらに全く該当していないのに口臭が強く感じられる場合は、その多くが歯周病やむし

歯、お口の中が不衛生なことで発生する口臭だと考えられますので、根本的にお口の中の病気を治療したり、丁寧に<sup>ていねい</sup>にお口のケアをするなど、口臭対策を行いましょう。

## トラブルサイン 4

### 「歯ぐきから出血がある」

歯をみがいたら歯ぐきから血が出た、というのはよくあることかもしれませんが、ちょっと気にかけておく必要があります。というのも、歯ぐきからの出血は歯周病のサインでもあるからです。こういった場合、しばらくは丁寧な歯みがきを心掛けて、出血の有無をチェックしましょう。もし出血が長引いたり、血が止まるまで時間がかかったり、歯ぐきの腫れや痛みを伴うようでしたら、歯科医院での受診をおすすめします。



お口のトラブルのサインを見逃さず、早めに対処しましょう!



# あなたは知ってる? 歯とお口のクイズ



総入れ歯だと噛む力はどれくらいになる?

10月8日は、<sup>いれば</sup>108の語呂合わせから「入れ歯感謝デー」です。さて、歯を失った人にとっては大切な入れ歯ですが、どうしても噛む力が弱くなってしまいます。では、総入れ歯の噛む力は天然歯で噛む力の何%くらいになるでしょう?



**1**  
10～20%

**2**  
30～50%

**3**  
50～80%

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～



40代超は年に1度は乳がん検診を マンモグラフィーと超音波の違いって?

乳がんは日本人女性の12人に1人が発症し、年々増加傾向にあります。しかし、乳がんは早期発見・治療をすれば、約9割の方が治るとも言われています。そこで重要になるのが乳がん検診です。

今回は、主な検査方法である「マンモグラフィー」「超音波検査(エコー)」の違いなどについてご紹介します。特に40代以上の方は年に1度は乳がん検診を受けるようにしましょう!

### マンモグラフィーと超音波の検査の比較

マンモグラフィーと超音波の検査は主に次のような違いがあり、20代～30代であれば超音波、40代以上はマンモグラフィーでの検査が多いようです。また、状態によっては両方の検査を併用する場合もあります。

|      | マンモグラフィー                                                                                                                                                               | 超音波検査                                                                                                                              |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 検査方法 | <ul style="list-style-type: none"> <li>乳房を専用のプレートで挟み、2方向からエックス線で撮影して検査する</li> <li>人によってプレートで挟む際に痛みを感じる場合もある</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>超音波を発生・探知する装置を乳房に当て、動かしながら乳房を検査する</li> </ul>                                                |
| 良い点  | <ul style="list-style-type: none"> <li>がんの初期症状の可能性が<sup>せいかい</sup>ある石灰化を発見できる</li> <li>触診ではわからない小さなシコリを発見しやすい</li> <li>写真が残るため後からほかの医師が確認したり、過去の検診結果と比較しやすい</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>5mm以下の小さなシコリを発見しやすい</li> <li>乳腺が発達している若年層でも乳がんを発見しやすい</li> <li>エックス線による被ばくの心配がない</li> </ul> |
| 悪い点  | <ul style="list-style-type: none"> <li>乳腺が発達している若年層には適さない</li> <li>妊娠中は検査できない</li> </ul>                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>医師や技師の技量によって精度にばらつきが出やすい</li> <li>後から検診結果を見返すのが難しい</li> </ul>                               |

10月は、乳がんの知識を広め、検診の受診を推進する「ピンクリボン月間」です。

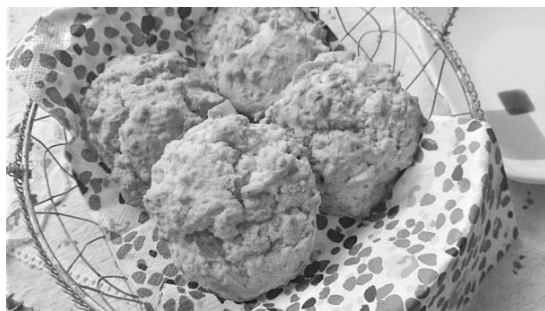
特に乳がんになった近親者がいる方は、若いうちから検診を欠かさないようにしましょう。





# 歯にいい朝食レシピ

カシューナッツと干し芋  
のホットビスケット



## ワンポイントアドバイス

ナッツや干し芋など歯ごたえのある食材を練り込むことで自然と噛む回数が多くなり、唾液の分泌が促されてエナメル質が強化されます。さらに、ナッツには骨や歯の健康づくりに欠かせないカルシウムや、骨の成長を促進する亜鉛が多く含まれています。また、干し芋に豊富な食物繊維には、歯の表面をきれいにする働きもあります。



な食物繊維には、歯の表面をきれいにする働きもあります。

## 材料(4個分=4人分)

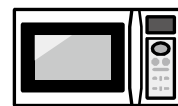


ホットケーキミックス……………120g  
マーガリン……………30g  
豆乳……………50g  
干し芋……………30g  
カシューナッツ……………20g



## 手順・作り方

- ① ボウルにホットケーキミックス・マーガリン・豆乳を加えてゴムベラでさっくりと混ぜます。オーブンを170℃に予熱しておきます。
- ② 粗く刻んだ干し芋と砕いたカシューナッツを①に加え、全体を混ぜて一つの生地にとめます。
- ③ 天板にオーブンシートをひき、4等分して成形した②を並べます。
- ④ 170℃のオーブンで15分焼きます。



## 栄養成分値(1人分)

エネルギー 223.9kcal / ビタミンC 0.7mg  
カルシウム 38.8mg / ビタミンE 1.4mg



## ほっと一息♪ リラックスタイムのお供



今回のテーマ ハロウィンのカボチャもオレンジ色!「オレンジ」によるリラックス効果とは?

10月といえばハロウィンがありますよね。ハロウィンではカボチャのモチーフが飾られたり、この時期にしか味わえない限定スイーツなどが登場したり、子どもも大人もワクワクする季節です。さて、カボチャといえば温かみのあるオレンジ色をしています。この「オレンジ」にはさまざまなリラックス効果があると言われています。

### リラックス時間に取り入れたい「オレンジの光」

やさしいオレンジ色の光を放つ白熱灯は、入眠に欠かせないホルモン「メラトニン」の分泌を促進する作用があります。リビングやベッドルームの照明に取り入れることで、心身がリラックスするだけでなく、心地よい入眠が期待できるでしょう。

### 「オレンジの香り」にはうれしい効果がたくさん

オレンジやレモンといった柑橘類に含まれる香り成分「リモネン」は、体の免疫細胞を活性化させたり、神経の興奮を沈めてリラックス効果を与えたりと、うれしい効果がたくさんあります。食べるだけで

なく、オレンジのアロマオイルを使うのもおすすめです。

### 安らぎを与えて心を癒す「オレンジの色」

暖色系のオレンジ色は、精神に安らぎを与えてくれます。特に食欲がないときや、胃腸の動きが弱っているときに身に着けるとよいそうです。また、オレンジ色は親しみやすい印象を与えますので、初対面の人と会う時はオレンジ色をファッションに取り入れてみてはいかがでしょうか?

かぼちゃ自体にも疲労解消効果のあるビタミンCが多く含まれ、甘い味は体をリラックスさせる効果があります。ぜひ取り入れてみましょう。

## 歯とお口のクイズ 答え

1  
10～20%

総入れ歯になると噛む力は、天然歯の10～20%程度になってしまうと言われています。