



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> Eメール to@kita-dental.jp

今月初め辺りから、ぐんと秋が深まり、そろそろ紅葉が見ごろですね。例年であれば、京都まで足を運び、有名な寺院のもみじ狩りを楽しむのですが、今年の秋は「コロナ感染症拡大」の注意が必要なので、我慢して、家で調べものなどをしながら、静かに過ごしています。先日から少しずつ冷え込み、コタツや暖房のスイッチに手がのびてしまいます。皆様、これからは、空気が乾燥して寒くなり、風邪やインフルエンザにかかりやすい季節になりますので、疲れをしっかり取って、ご自愛下さい。院長の喜多です。

すでに多くのメディアの報道で取り上げられていますが、今年の冬は例年にも増してインフルエンザ対策、体調管理がとても大切になってきます。皆さんが日々、新型コロナ対策として行っている「マスクの着用」「こまめな手洗い」「手指の消毒」は、どれもインフルエンザの予防対策として、とても有効です。

当院では、皆様が安心して診療を受けて頂けますように、①院内で（待合室、診療室共に）必ずマスク着用のお願い、②来院時必ず手指のアルコール消毒のお願い、③非接触型自動体温計測器で必ず体温測定をお願い、④診療室に飛沫感染防止のパーテーション新設、⑤待合室でソーシャルディスタンスのお願い、⑥換気扇や窓で常時換気と空気清浄機の稼働、⑦（診療がお一人ずつ代わるごとに）診察台周りの徹底消毒、⑧機材、技工物の徹底消毒、⑨玄関、待合の椅子、トイレ、洗面台などの徹底消毒、⑩スタッフの体調管理とインフルエンザワクチンの接種、⑪くしゃみエチケットのお願い、⑫待合室が混まない予約調整、⑬加湿器で乾燥防止、⑭受付にビニールカーテンの設置、などのウイルス感染対策を行っております。

コロナ禍の影響で、マスク着用、歯みがき不足、ステイホームでの疲労などが原因で、お口の中の清掃状態が悪くなりますと、抵抗力の低下も重なって、口の中の悪玉菌（むし歯菌と歯周病菌）が増えます。特に、歯周病菌が出す毒素で、粘膜の細胞が破壊されると、そこから悪玉菌やウイルスが侵入します。歯ぐきや舌表面が汚れていると、インフルエンザやコロナのウイルスがそこから体内に侵入して感染します。当院ではウイルス対策を万全にしておりますので、どうかお痛みなど我慢せずに、安心してご来院下さい。

毎日の生活にちょっと役立つ～暮らしの雑学メモ～



冷えが気になる季節におすすめ「手が温くなるツボ」



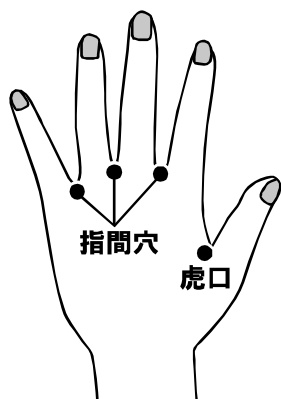
気温が少しずつ下がりはじめ、体の冷えが気になる季節になってきました。特に手指は冷たくなりやすいですね。そこで今回は、「手が温くなるツボ」をご紹介します。
自律神経を整えることで血流が促され、手がポカポカになりますよ。

ツボ① 虎口

両手の親指と人差し指の間にあります。

ツボ② 指間穴

両手の人差し指と中指の間、中指と薬指の間、薬指と小指の間にあります。



刺激の仕方

右手のツボを左手の親指と人差し指で挟んで少し強めに押し揉み、指先に向かって引っ張るように指をはなしてください。1つのツボにつき10の回が目安です。10回刺激したら、今度は左手のツボも同様に行ってみましょう。





口腔ケアで コロナ・肺炎の 予防に繋げる!!

みんなの大切な人たちに伝えてね。
基礎疾患（糖尿病・高血圧等）のある人や、
お年寄りは悪化しやすいので、
お口をきれいにしてね。!!



歯周病菌等の毒性の強い菌は
ウイルスと受容体（口腔粘膜に多い）の
結合を助けます。

その結果感染力を
強くしてしまいます



細菌は舌にも多く、舌ブラシや歯ブラシ、
プロフェッショナルケア、
洗口液で口腔内の細菌数を減らすことで、
ウイルスの感染力は弱くなり、
同時に併発する肺炎を
予防することができます。



毎日舌みがきをして
新型コロナウイルスにも対抗しよう!

滋賀県舌みがき チャレンジ

体の
防御力がアップ
します

毎日お口を綺麗にしていると

食事を楽しめます
コロナウイルスや
インフルエンザの予防

便秘の
改善
舌がんの
予防
誤嚥性肺炎の
予防

病氣にもウイルスにも
負けないようにしましょう!

- コロナウイルスは鼻・口から感染します。(舌粘膜からも)
- 口を清潔にすることで新型コロナも予防できます。
- 歯科医院でプロフェッショナルケアを受けてください。
- 外出後には手洗いや洗口液でのうがいをお勧めします。
ヨード・CPC（塩化セチルピリジニウム）の入っているものをお勧めします

ポイント
1 1日1回だけ
優しくなぞる



悪玉菌も口臭も減って
心身ともに爽やかになれます

ポイント
2 前にしっかり
伸ばす運動をする



むせることが減り
顔も若返ります

ポイント
3 舌の裏と横も
チェック!



治らない口内炎が1週間続いたら
歯科医に相談してください



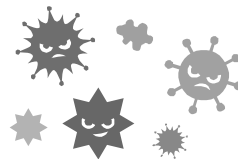
あなたは知ってる？ 歯とお口のクイズ



歯垢 1mg 中に細菌は何個位いるでしょう？

歯垢とは、歯に付着する白いネバネバとした塊です。その塊の中には、むし歯菌や歯周病菌がすみつき、増殖することで歯とお口の健康を悪化させます。

では、歯垢1mgの中に細菌は何個位いると思いますか？



1 約 1000 個

2 約10万個

3 約10億個

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～



正しく服用、飲み忘れなし！ 薬の飲み方・管理のコツ

「正しい薬の飲み方」は意外と知られていません。また、毎日薬を飲んでいて「今日の分は飲んだかな？」と忘れてしまうこともありますよね。そこで今回は、薬の飲み方・管理のコツについてお話しします。

正しい飲み方

服用のタイミングなど、正しい薬の飲み方を確認しましょう！

タイミング

30分	← 食前	薬を飲むタイミングは、それぞれ薬の特性にあわせて指示されています。
食事		
30分	← 食後	食前 食事の約30分前に服用。胃の中が空の時に効果を発揮する薬は、食事の前に飲みます。
		食後 食後30分以内に服用。胃への刺激が強い薬は、胃に食べ物が入っている状態で飲みます。
約2時間		
	← 食間	食間 食後約2時間経過してから服用。食事の影響を受けやすい薬は、食事と食事の間（空腹時）に飲みます。

薬と一緒に摂る水分

薬は水に溶けることで体への吸収がよくなり、胃の保護にもなるため、コップ1杯の水、または白湯で飲みましょう。水なしで飲んだり、お茶やコーヒーで流し込んだりするのは禁物です。

飲み方

薬は正面、または少しあごを引いた状態で飲んでください。飲み込む時にあごを上げてしまうと気道が広がり、水や薬が気管に入り込みやすくなるため注意が必要です。

上向きでゴクンは危険です！



薬の管理のコツ

薬の飲み忘れをしやすい方は、1週間タイプのピルケースに薬を入れたり、ポケット付きのお薬カレンダーを利用すると良いでしょう。また、薬の自己管理が難しい場合は、薬を飲むタイミングごとにパックしてもらう「一包化」も便利です。





歯にいい朝食レシピ

さけ まいたけ
鮭と舞茸の
具たくさん卵焼き



ワンポイントアドバイス

水菜は、エナメル質を強化するビタミンA、骨や歯の健康づくりに欠かせないカルシウムが多い野菜です。さらに、きのこ類や鮭にはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが豊富です。また、牛乳を加えることでフワフワとした柔らかい食感になるほか、カルシウムも摂取することができます。



材料(2人分)

卵	2個	牛乳	50ml
水菜	30g	白だし・砂糖	各小さじ1
舞茸・人参・鮭フレーク	各15g	サラダ油	小さじ1と1/2



手順・作り方



- 舞茸は粗く刻み、水菜・人参は細かくみじん切りにします。ボウルにサラダ油以外の材料をすべて入れ、よく混ぜます。
- 卵焼き用のフライパンにサラダ油を小さじ1/2ひき、加熱します。温まったら①の1/3量を全面に流し、固まってきたら向こう側からクルクルと生地を折り込みまとめます。この行程をあと2回行い成形します。
- 粗熱をとってまな板に置き、4等分に切ります。



栄養成分値(1人分)

エネルギー 145.9kcal / ビタミンC 8.9mg
カルシウム 93.3mg / ビタミンE 1.3mg



ほっと一息♪ リラックスタイムのお供



今回のテーマ「10分間の昼寝」で得られるメリット

昼食後にウトウトと睡魔が襲ってくることはよくありますよね。ちょっと眠りたいと思っても、「昼間から寝るのは…」と躊躇していませんか？しかし、実は10分間ほど眠るだけで、心と体がスッキリするだけでなく、午後からの仕事や家事の効率アップが期待できます。そこで今回は、「10分間の昼寝で得られるメリット」をご紹介します。

● 午後に眠くなるのは自然なこと ●

そもそも、なぜ昼食後に眠くなるのかというと、単純にお腹がいっぱいだからといった理由だけではないようです。人間の体のリズムとして、午後2時から午後4時は眠気を感じやすい時間帯です。集中力も低下しやすくなり、実際に交通事故はこの時間帯に発生しやすいともいわれています。

● 昼寝の時間は10分～15分程度 ●

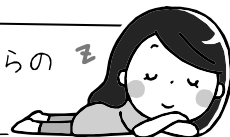
オーストラリアで発表された論文によると、午後の時間帯に10分程度の短時間の睡眠をとることで、パフォーマンスの改善・向上が見られたそうで

す。ただし、気を付けてほしいのが時間で、30分以上寝てしまうと頭がボーッと、かえって集中力が低下してしまいます。

● 体をリラックスさせましょう ●

眠いのになかなか寝付けないという時は、できるだけ静かな場所を選んでください。靴をぬいだり、首元のボタンやネクタイ、ベルトをゆるめたりすることで自然と体がリラックスし、睡眠に入りやすくなります。アイマスクや耳栓を利用するのも良いですね。

上手に昼寝を活用して、午後からの仕事や家事をがんばりましょう！



歯とお口のクイズ 答え

3

約10億個

歯垢は食べかすではなく細菌の塊で、1mg中に細菌は約10億個いるといわれています。歯垢はうがいでは落ちませんが、歯ブラシでやさしくこすれば除去できます。歯と歯の間は、フロスや歯間ブラシを使って掃除しましょう。