



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

いよいよ12月を迎え、「今年も残りあとわずか、でも、やらないといけないことがまだ山積み残っている」と思いながら、年末の慌ただしさを予感してしまう季節になりましたね。例年であれば、クリスマスの飾りを楽しく考えているのですが、今年に限っては、感染症対策でいろいろと知恵を絞っています。真冬でも窓を開けて換気することが大切ですが、外気で一気に寒くなり、乾燥しますので、その対策として、据置き型の暖房器具と加湿器を複数台置いて、温度と湿度を計測しながら管理しています。2月や3月の頃よりも、さらに注意を払いながら、安全な診療の環境を整えていますので、皆様に安心してご来院頂きたいと願っております。

「ウイルス感染症」と「お口のケア」とには、重要な関係があることをご存知でしょうか。お口の中には、善玉菌と悪玉菌（むし歯菌と歯周病菌が代表です。）がいて、口の中が不潔になると、悪玉菌の数が増えます。むし歯菌が増えると、ネバネバした物質が多くなり、むし歯になりやすくなりますが、歯周病菌が集まって増えることも手助けします。悪玉菌は共存しています。歯周病菌は、たんぱく質を分解する酵素を出して、歯ぐき表面の細胞を破壊し、歯ぐきの中へどんどん侵入します。疲れた際に、歯ぐきが大きく腫れて、痛くなる原因も、この悪玉菌が歯ぐき内部に侵入して炎症を起こすことによります。お口の中に、インフルエンザやコロナ感染症のウイルスが侵入した場合に、悪玉菌が開けた穴から、容易に体内へ入り、感染症を引き起こします。最近では、舌の粘膜の表面からウイルスが侵入した場合に、感染症が起こる可能性が高いと指摘されています。感染症の重症化で亡くなった方の口の中には、非常に多く増殖したウイルスが見つかるそうです。日頃から、感染症を発症させない、重症化させないためにも、お口の中の清掃をしっかりと行って、悪玉菌を減らし、免疫機能を高めることが重要であると言われています。これまであまりメジャーではなかった舌ブラシ（ゼクリン®）を試しに購入して頂き、是非、舌の表面の汚れを落としてみてください。また、使った歯ブラシ、舌ブラシ等を簡単に消毒できる薬（Etak®）も販売していますので、受付、スタッフまでお尋ねください。

毎日の生活にちょっと役立つ～暮らしの雑学メモ～



12月1日は「冬の省エネ総点検の日」 省エネ対策チェックリスト

冬は電気や灯油、ガスなどエネルギーの使用量が増える季節です。皆さんも今一度、お家の中の省エネ対策をチェックしてみましょう！

リビング編

- ☐ 暖房の温度設定は20℃が目安。
- ☐ 窓周りには隙間テープや保温シートを貼る。
- ☐ 床の長さまでの厚手のカーテンをかける。
- ☐ 電気カーペットやこたつの下に断熱シートを敷く。
- ☐ テレビは観ない時は消す。画面の明るさは低く調節する。
- ☐ 白熱電球をLED電球や電球型蛍光灯に交換する。



キッチン編

- ☐ 冷蔵庫の温度設定は弱に変更する。
- ☐ 炊事手袋をしてぬるめのお湯で食器を洗う。
- ☐ 使用していない電気ポットのコンセントを抜く。
- ☐ 体も部屋も温まる鍋を家族で囲む。



バスルーム編

- ☐ お風呂は湯が冷めないうちに家族が続けて入浴する。
- ☐ 暖房便座は使用後にトイレのふたを閉める。
- ☐ 節水シャワーヘッドに交換する。使用しない時はシャワーをこまめに止める。
- ☐ 髪はしっかりタオルドライしてドライヤーの使用時間を短くする。





♡ 美しい健康な歯で「幸せな人生」を! ♡

“しかん 歯間ブラシ & しこうせんしよくざい 歯垢染色剤” がおすすめ お口のケア用品で歯垢をスッキリ!



1年の締めくくりとなる12月は大掃除の時期です。家の中はもちろん、お口の中も大掃除をして新年をスッキリさわやかに迎えたいものですね。そんなお口の中のケアでおすすめしたいのが、歯間ブラシと歯垢染色剤です。そこで今回は、歯垢を効率よく除去する時に役立つ、この2つのケア用品についてご紹介します。

歯間ブラシ



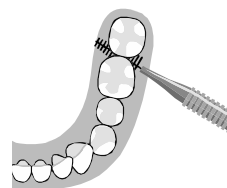
毎日歯みがきをしていても、歯ブラシで除去できる歯垢は約6割だと言われています。つまり、歯をみがいても歯と歯の間には歯垢が残ってしまい、それがむし歯や歯周病の原因となります。こういった除去できなかった歯と歯の間の歯垢の除去に役立つのが、歯間ブラシです。もし、歯ぐき下がりが気になっていたり、歯と歯の間に食べ物が挟まりやすくなってきたら、1日1回は歯間ブラシを使って歯間清掃をスタートしてみましょう。ちなみに、歯間清掃用具にはデンタルフロスもありますが、こちらは歯と歯の接地面の歯垢を除去するもので、歯間ブラシとは清掃する場所が違います。日頃デンタルフロスを使っている方も、ぜひ歯間ブラシを使ってみましょう。

選び方

歯間ブラシで大切なのが、歯と歯の隙間に合ったサイズを選ぶことです。隙間に対して小さすぎると効率よく歯垢を除去できません。逆に大きすぎれば歯ぐきを傷める原因になります。サイズ選びで迷った際は、ぜひご相談ください。

使い方

- ① 鏡を見ながら、歯ぐきを傷めないように歯間ブラシを斜めから入れます。
- ② 歯間ブラシを水平にして、前後に2～3回動かしてください。
- ③ 奥歯は歯の内側と外側の両方から行うとよいでしょう。



歯垢染色剤

歯垢染色剤とは、歯に付着した歯垢を赤く染める薬剤で「プラークチェッカー」などとも呼ばれます。皆さんも、子どもの頃に学校の歯みがき指導の時間で使った経験はありませんか？ 歯垢染色剤は歯みがきが苦手な子どもたちはもちろん、大人でもみがき残しのクセを確認する時に役立ちます。歯科検診で歯みがき指導を受けた直後は正しくみがけていても、時間の経過とともに自己流に戻っていつってしまうので、定期的にご自宅で歯垢を染め出してみ、ご自身のみがき方のクセをチェックしてみたい方が多いのではないでしょうか？



選び方

歯垢染色剤は錠剤や液体、ジェルなどのタイプがあり、歯科医院やドラッグストアなどで販売されています。「液体歯みがき」の表示があるものは、歯みがき粉の代わりに利用することができますので、こまめにチェックしたい方におすすめです。

使い方

歯垢染色剤を口に含み、口内全体に行き渡らせたら軽く口をゆすぎます。すると歯垢が付着しているところが赤く染まりますので、染まった場所を重点的にみがくようにしましょう。各製品によって使い方が異なりますので、説明書をよく読んで使用してください。

今回ご紹介した2つの器具を使い、お口の中をすみずみまできれいにし、気持ちよく2021年を迎えましょう! ご自宅で除去しきれなかった歯の汚れは、歯科医院のクリーニングにお任せください。



あなたは知ってる？ 歯とお口のクイズ



歯みがきの時、歯ブラシに水をつけるタイミングは？

長年の習慣で気にも留めていないかもしれませんが、実は**良い歯みがきのコツ**のひとつに**水をつけるタイミング**があります。では、どのタイミングで水をつけるのがよいのでしょうか？



1

歯みがき粉をつける前

2

歯みがき粉をつけた後

3

水をつけない

♡♡♡♡♡ 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。♡♡♡♡♡



たいかん

体幹をググッと鍛える「30日間プランクチャレンジ」に挑戦！



年末年始は、食べ過ぎたり飲み過ぎたりするため**体重が気になる季節**ですね。さらに、寒くなって家の中で過ごす時間が増えるため**運動不足**にもなりがちです。そこで今回は、**自宅で簡単にできるトレーニング**をご紹介します。

体幹トレーニング “プランク”

“プランク”は、**体幹トレーニング**の基本メニューのひとつです。“プランク”とは英語では“板”のことで、**板のように体を真っ直ぐキープする姿勢**からこのように名づけられました。簡単でありながらしっかり効果を実感できるトレーニングとして人気があります。では早速、“プランク”の姿勢をとってみましょう。

基本の姿勢

1 両手と両足を肩幅に開き、うつ伏せになります。

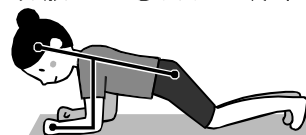
ひじとつま先の4点に体重を乗せ、体を浮かせます。

2 この時、背中のラインが一直線になるように、お腹とお尻に力を入れて姿勢を保ってください。



簡単な姿勢

基本の姿勢を20秒間キープできなかった方は、無理をせず簡単な姿勢から行ってみましょう。ひざを床につけたまま、お尻とお腹に力を入れて背中を真っ直ぐにキープしてください。



30日間のプログラム

いかがでしたか？ 簡単なフォームをキープするだけですが、じわじわと筋肉に疲れを感じますよね？これが効いている証拠です！ **毎日少しずつ時間を増やす**ことで体幹をしっかり鍛えることができますので、次のような30日間のプログラムを目安に続けてみましょう！

✓ 1日目	20秒	9日目	60秒	17日目	120秒	25日目	210秒
2日目	20秒	10日目	60秒	18日目	150秒	26日目	休み
3日目	30秒	11日目	60秒	19日目	休み	27日目	240秒
4日目	30秒	12日目	90秒	20日目	150秒	28日目	240秒
5日目	40秒	13日目	休み	21日目	150秒	29日目	270秒
6日目	休み	14日目	90秒	22日目	180秒	30日目	300秒
7日目	45秒	15日目	90秒	23日目	180秒		
8日目	45秒	16日目	120秒	24日目	180秒		

できた日には
✓マークを！

腰痛に不安のある方や、腰に痛みを感じた場合はトレーニングを中止してください。

歯にいい朝食レシピ

たらとカブの
あっさりおじや



ワンポイントアドバイス

人参にはエナメル質を強化するビタミンAが多く含まれています。また、カブや豆苗は骨や歯を形成するのに欠かせないカルシウムが豊富です。



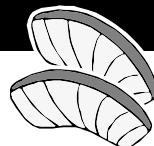
さらに、たらにはカルシウムに加え、カルシウムの吸収を促進し骨の強度を高める働きのあるビタミンDも含まれています。

材料(2人分)

塩だら……1切(70g)	和風顆粒だしの素……小さじ1/2
酒……………小さじ1	塩……………小さじ1/4
カブ……………80g	淡色辛味噌………小さじ1
人参……………40g	豆苗……………5g
水……………600ml	白飯……………120g

手順・作り方

- 1 塩だらは4等分に切り、酒を全体に振って5分おいたら、サツと水洗いし水気を拭く。
- 2 カブは皮をむき縦に6等分に切る。人参は皮をむき一口大の乱切りにする。鍋にカブ・人参・水・和風顆粒だしの素を入れて中火にかけ、15分ほど煮る。
- 3 2に1・塩・淡色辛味噌・白飯を加えて3分煮る。
- 4 半量ずつ器に盛り付け、5cmの長さに切った豆苗をあしらう。



栄養成分値(1人分)

エネルギー 150.9kcal / ビタミンC 9.9mg
カルシウム 28.9mg / ビタミンE 0.4mg



ほっと一息♪ リラックスタイムのお供



今回のテーマ 冷えがツライ…休憩時間にできる足元の冷え対策

冬は寒さが身にしみます…。特にデスクワーク中は足元が冷えてツライ…とお悩みの方も多いのではないのでしょうか？そこで今回は休憩時間に解消できる、足元の冷え対策についてお話しします。



デスクで座ったままストレッチ

温かい空気は上に、冷たい空気は下に溜まりやすいため、暖房をつけても足元は寒くなりがちです。さらに、デスクワークで座りっぱなしになると下半身の血流が停滞して冷えが悪化します。そんな時におすすめなのが、座りっぱなしでもできるストレッチです。

やり方

- ① イスに座ったまま背筋を伸ばして両足を揃えます。
- ② その状態のまま、お腹に力を入れて足裏を床から1cmほど浮かせます。これを30秒間キープして、足を元の床に下ろします。
- ①②を3回ほど繰り返すと血流が良くなるだけでなく、筋力アップにもつながります。

足元の温めすぎは逆効果に!

冷え対策として、モコモコの分厚いソックスやムートンブーツをはいたりしていませんか？このようなアイテムは、はいた時は温かいのですが、次第に汗をかき逆に熱を奪って冷えてしまう原因にもなります。つま先まで覆う温かすぎる素材のソックスは避けて、レッグウォーマーで足首を温めるのがおすすめです。また、室内ばきも通気性の良いものを選ぶと蒸れずに快適に過ごせますよ。



このほかにも、体内からポカポカにしてくれる「しょうが」を飲み物に入れるのもよいでしょう。休憩時間のちょっとした冷え対策で、仕事の効率をアップさせましょう!

歯とお口のクイズ 答え

3

水をつけない

歯ブラシに水をつけてみがいてしまうと、歯みがき粉が泡立ちやすく口の中が泡だらけになってしっかりみがくことができません。良い歯みがきのコツは一切水をつけないことです。