



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 <https://www.kita-dental.jp> Eメール to@kita-dental.jp

風が吹くとまだ肌寒さを感じますが、春は確実に近づいていますね。今年の桜の開花予想は、例年よりも少し早いようです。蜜を避けながら、お花見が出来たらいいですね。皆様、お元気ですか。院長の喜多です。

今から約1年前、私たちの生活は、感染症拡大防止のために、大きな変化を迫られました。例えば、「ソーシャルディスタンス」、「不要不急の外出を控える」という観点から、従来の通勤、通学のスタイルから、在宅のテレワーク、オンライン授業へと切り替わりました。そして次第に、社会全体で、コミュニケーションの方法が、従来の実際に会う対面式から、インターネット回線を利用したオンライン形式を積極的に採用したものへと変化し、急速に普及しました。オンライン形式は、従来の対面式と違って、「臨場感が足りない」、「打ち解けて話しにくい」、「感情が相互に伝わりにくい」などのマイナスの評価がありますが、私自身、つながらない、音が聞こえない、画像が見られないなどの失敗を繰り返して、オンラインの体験を増やして慣れてくると、少しずつ前述のようなネガティブな感覚が減ったように思います。(特に、私と同じ、中高年以上の方にとっては、まずは体験をして、数をこなして慣れることが、オンラインには大事だと思います。)

先月23日の天皇誕生日の記者会見で、天皇陛下が、コロナ禍における「オンライン」について、お話をされていましたので、一部をご紹介します。感染症拡大で、従来の人と人との出会い、交流が困難になった中で、陛下ご自身が、今出来ることは何かをお考えになり、普及した「オンライン」形式による交流を積極的に取り入れられ、「オンラインでお話ししてみたところ、臨場感があり、人と人とのつながりを肌で感じることができました。」「オンラインによる活動に新たな可能性を見いだせたことは、大きな発見と言えます」というお言葉がありました。「オンライン」形式のコミュニケーションは、これからますます日常のものとなり、生活に欠かせないものに進化していくように感じられます。まだまだ、私は慣れが必要なようです。

小学校でこれから、パソコンやタブレット端末によるデジタル教材が本格的に導入され、プログラミングも必須教科になります。今後のデジタル化にもついて行けるように、若い人の助けを借りたいと思います。



あなたは知ってる?

歯とお口のクイズ?

歯の汚れは歯ブラシでどれくらい落とせるでしょう?

歯周病やむし歯の原因となるのが、歯に付着した汚れ、**歯垢**です。歯垢はネバネバしているため、歯ブラシで歯をみがきしっかり除去する必要があります。では、**歯ブラシではお口の中の何%の歯垢を落とすことができますか?**



1

約100%

2

約80%

3

約60%

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。

歯にいい朝食レシピ

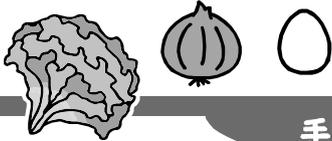


材料 (2人分)

日本そば (乾麺) ……100g
卵 ……1個
きゅうり ……40g
サニーレタス ……10g
カニかまぼこ ……10g
カットわかめ (乾燥) ……3g

<オニオンドレッシングの材料>

玉ねぎ ……30g
水 ……80ml
めんつゆ (3倍濃縮)
……大さじ1と1/2
醤油 ……大さじ1/2
砂糖 ……小さじ1
穀物酢 ……小さじ2



手順・作り方

- ① 日本そばはゆで、水洗いして水でしめる。カットわかめは水で戻して絞る。
- ② 卵は薄焼き卵にして、長さ5cm程度の千切りにする。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。ボウルにオニオンドレッシングの材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で15分ほど置く。
- ④ 器に水切りした①を盛り付け、上に5cm程度の千切りにしたきゅうり、わかめ、食べやすい大きさにちぎったサニーレタス、ほぐしたカニかまぼこ、②をのせる。最後に③をかける。



オニオンドレッシングのサラダそば

ワンポイントアドバイス

食物繊維が豊富なわかめ、シャキシャキとした歯ざわりのきゅうりやレタスなどの野菜を使うことで、自然と嚙む回数を増やすことができる一品です。また、酸味を効かせたドレッシングは唾液の分泌を促し、お口の中を清潔に保つ効果もあります。

栄養成分値 (1人分)

エネルギー 248.9kcal/ビタミンC 4.9mg
カルシウム 58.3mg/ビタミンE 0.6mg



ほっと一息♪ リラックスタイムのお供

今回のテーマ 休憩中の“だらだらスマホ”で集中力がダウン!?



仕事や家事の休憩中、スマホをさわめることは多いですよ？ スマホでゲームや動画などを楽しむと、リフレッシュできているように感じます。しかし、実は休憩中に見ているスマホが、そのあとの集中力をダウンさせる原因になっているかもしれません。そこで今回は「スマホと休憩時間」についてお話しします。



SNSのチェックや検索は脳が休まらない

一旦仕事から離れて、SNSのチェックやネットで調べものをするのは、一見休憩しているように思えます。しかし、息抜きのつもりでも「情報を得なくてはいけない」「何かを調べなくてはいけない」といった状況は脳が動いているため、実は休めていない可能性があります。

スマホで脳が疲れていると集中力が低下

だらだらとスマホをして休憩時間を過ごしてしまうと、脳は休むタイミングがありません。そうすると

脳は疲れてしまい、仕事に集中できなかつたり、ミスをしてしまったりと悪影響を及ぼしてしまうことも。

休憩中はスマホを置いて運動やストレッチ

「休憩時間は絶対にさわらないで!」とまでは言いませんが、スマホの代わりに10分~15分程度は体を動かす習慣を作りましょう。軽い運動やストレッチをすることで、疲労回復効果が期待できます。

スマホは今や日々の生活に欠かせないものになっています。だからこそ、付き合い方も考えなければいけません。上手に利用して、仕事や家事の息抜きにも活かせるといいですね。

歯とお口のクイズ 答え

- ③ 約60%
歯ブラシで歯をみがいても、歯垢は約60%しか落とすことができません。デンタルフロスや歯間ブラシを併用して歯垢をしっかりと除去しましょう。



美しい健康な歯で「幸せな人生」を!

40代からはじまる人も! オーラルフレイルのチェックリスト

皆さんは、**オーラルフレイル**という言葉を知ったことはありますか? 英語で「**オーラル**」は「**口腔**」の、「**フレイル**」は「**虚弱**」を意味し、簡単に言うと「**お口の機能の衰え**」のことです。自分とはまだまだ無関係と思っていても、例えば、**食事中にむせることが多くなったり**、**口の乾燥が気になったり**したことはありませんか? 実は、このようなことがオーラルフレイルのはじまりと言われています。そこで今回は、**全身の老化にも影響してしまうオーラルフレイル**についてご紹介します。

オーラルフレイルとは?

オーラルフレイルは、**滑舌**が低下したり、**堅い食べ物**が噛めなくなるなど「**ちょっとした衰え**」からはじまっています。また、放置してどんどんお口の機能が低下すると、**食事の内容に偏り**が出たり、**食欲が減退**したりして、ついには**体の老化にも影響**を与えます。つまり「**健康**」と「**要介護**」の**中間にある状態**ということになります。



主な初期症状

オーラルフレイルの主な初期症状には次のようなものがあります。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 食事中にむせたり、食べこぼしたりする。 | <input type="checkbox"/> 滑舌が悪い、言葉が聞き取りにくいと言われる。 |
| <input type="checkbox"/> 食欲が湧かない、食事の量が減った。 | <input type="checkbox"/> お口の中が乾燥して、口臭が気になる。 |
| <input type="checkbox"/> やわらかい食べ物を好んで食べている。 | <input type="checkbox"/> あごの力が弱くなったような気がする。 |

チェックリスト

オーラルフレイルの症状に心当たりのある方は、セルフチェックもしてみましょう!

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を使用している	2	0
お口の中の乾燥が気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか・たくあん位のかたさのものが噛める	0	1
1日に2回以上は歯をみがく	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1

8項目に「はい」「いいえ」で回答し合計点数を算出します



合計点数が

- | | |
|------|-----------------|
| 0~2点 | オーラルフレイルの危険性は低い |
| 3点 | オーラルフレイルの危険性あり |
| 4点以上 | オーラルフレイルの危険性が高い |

予防・改善方法

オーラルフレイルを放置していると少しずつ要介護の状態に向かってしまいますが、**初期のうちに適切なケアやトレーニング**をすることで**健康な状態に近づける**ことができます。もしお口の衰えを感じたら、「年だから…」と言って諦めず、次のような対策をとりましょう!

● お回まわりの筋力アップ! ●

お口まわりの筋力をアップさせることは、オーラルフレイルの予防になります。まずは、**食事の時によく噛んで食べましょ**う。ついやわらかい物を好んでしまう方も、噛みごたえのある**野菜や果物、海藻類**など、いろいろな食材を食べることで栄養バランスも整います。また、**シュガーレスのガムを噛む**ことも有効です。1日2回、2分間程度、**左右の歯でしっかりとリズムカルに噛んで**みましょう。この他にも、音読をしたり、歌を歌ったり、人と会話したりなど、何気ない日常生活の中でも口をしっかり動かすことはオーラルフレイルの予防になります。

● 適切なお口のケアを継続! ●

しっかりと食べ物を噛むためには、**歯の健康状態も大切**です。気になる歯の不調を放置していませんか? 前回の定期検診からしばらく時間が経っていませんか? 現在のお口の健康状態を把握するためにも、**定期的に歯科検診**を受けておくと安心です。この時に、お口の中の乾燥や噛み合わせなど気がかりなことがあれば、ぜひご相談ください。



毎日の生活にちょっと役立つ～暮らしの雑学メモ～

東日本大震災から10年 作って携帯!“家族防災カード”

今年には東日本大震災の発生から10年の節目の年です。皆さんは家族で防災について話すことはありますか？ つい先のばしにしがちな話題ですが、災害はいつ発生するかわかりません。ぜひこの機会に“家族防災カード”を作成してみてもいいかもしれません。

家族防災 カードとは？

家族防災カードとは、緊急時に必要な情報、家族の連絡先、避難先などを記入したカードです。財布などに携帯しておくことで、災害時の救護活動や安否確認に役立てることができます。

作り方

- ◆ 1人1枚作成して、財布やカバンなどに入れて携帯します。
- ◆ 集合場所には、家族が災害時に待ち合わせる場所を記入します。
- ◆ わが家の避難所には、お住まいの地区の避難所(学校など)を記入します。

家族防災カード				集合場所	わが家の避難所
氏名	生年月日	血液型			
住所			緊急連絡先(氏名・電話番号)		
自宅電話番号			① (TEL:)		
職場(学校)			② (TEL:)		

※災害時に待ち合わせる場所→集合場所
※家族が行く一時避難所→わが家の避難所

※個人情報が入っていますので、紛失にはお気をつけください。



～季節の健康メモ～



肩こりや腰痛の原因にも…「スマホ巻き肩」になっていませんか？

「スマホ巻き肩」とは、スマートフォンを前傾姿勢で使用し続けることによって肩甲骨が開いたままになり、肩が前の方に巻き込まれた状態になることです。この歪んだ姿勢が長く続くと、肩こりや腰痛などの原因にもなります。そこで今回は、スマホ巻き肩のセルフチェックや解消ストレッチをご紹介します。

セルフチェック

まずは、巻き肩のセルフチェックをしてみましょう。全身が映る鏡の前で、力を抜いてまっすぐ立ちます。この時、手の甲が鏡に映っている、両手が体の横ではなく前の方にある場合は、スマホ巻き肩の可能性がります。

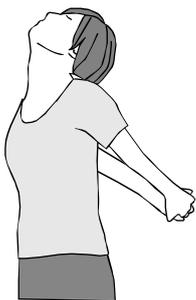
解消ストレッチ

セルフチェックでスマホ巻き肩の可能性が疑われる場合は、次のようなストレッチを行ってみましょう。

大胸筋ストレッチ

1 背中で両手を組み、息を吸います。両手が組めない方は、タオルを使ってください。

2 10秒かけて息を吐きながら、頭は後ろ、腕は上に引き上げます。肩甲骨を寄せるイメージで、2～3回繰り返します。



肩甲骨ストレッチ

1 タオルを肩幅よりやや広めに両手で持ちます。



2 胸を張り、両ひじを曲げたり伸ばしたりをゆっくりと10回ほど繰り返してください。

