



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

※ホームページの URL が http⇒https に変更しています 3月リニューアル予定です

あけましておめでとうございます。院長の喜多です。新年がいよいよスタートしました。「一年の計は元旦にあり」という言葉がありますが、無理のない範囲で、少しずつ今年の目標を立てて、取り組んで参りたいと思います。皆さんはどんなお正月を過ごされましたか。コロナ禍の影響で、我家は、リモート帰省となりました。携帯電話のアプリを利用したテレビ電話を使って、家族みんなと同時に、数時間、しかも無料で、じっくりおしゃべりが出来て、元気な顔も見られて安心しました。ひと昔前と違う技術に感心しました。

三が日をゆっくりと過ごせたので、恒例の箱根駅伝のテレビ中継を久しぶりに見ました。若い頃、関東に住んでいた時に、近くの沿道に出て旗を振りながら、選手達が車のような猛スピードで、目の前を走り去るのを目撃して驚いたことを懐かしく思い出しました。計算では、平均で時速約 20km 位になるそうです。

最高の見せ場でもある芦ノ湖直前まで続くあの箱根の坂道を、友達の車に乗せてもらって登ったことがあります。道幅が狭く急勾配の急カーブの連続で、目が回りそうになり、愕然としました。通称、「山上り」とも言われ、箱根駅伝の花形区間であり、ぐんぐん登れる選手を「山の神」と称するのもうなずけますね。

今年のレース展開は、とてもエキサイティングなクライマックスを迎え、最後の区間で、3分以上離されていた2位の駒沢大学が、大逆転で、トップをずっと維持して健闘していた創価大学を追い抜き、13年振りに優勝を決めました。また、往路で予想外の12位に沈んでいた優勝候補の青山学院大学が、復路ではあきらめずに奮起して、復路優勝を果たしたことも感動しました。選手達が苦しくてあきらめない、ひたむきに走り続ける雄姿を見せてもらい、大きな勇気を頂きました。そして、コロナ禍の不安な時こそ、不安を振り払う集中力を持ち続けて、仕事に打ち込めばと、若い選手達から教わったような気がしました。

【お知らせ】今月初めより、受付スタッフとして、前任の者に代わり、新人が就業しました。最初は慣れないことばかりで、皆様にご迷惑をおかけするかと思いますが、とても若いので、伸びしろがいっぱいありますので、どうか温かく成長を見守って頂けたらと存じます。よろしくお願い申し上げます。(院長)



あなたは知ってる?

歯とお口のクイズ



次の先進諸国のうち歯科医師が一番多い国は?

日本全国の歯科医院の数は約6万9000件、歯科医師は約10万5000人いるそうです。では、OECDに加盟する先進37カ国中、人口1000人当たりの歯科医師数が最も多い国はどこでしょうか?



1

フランス



2

アメリカ



3

日本



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 (3個分)

ホットケーキミックス… 50g	卵…………… 1個
マーガリン…………… 50g	きな粉…………… 10g
砂糖…………… 40g	ゆであずき…… 70g

手順・作り方

- ① オープンを180℃に予熱します。
- ② マーガリンと砂糖をすり混ぜ、溶きほぐした卵を少しずつ入れながら、その都度混ぜ合わせます。
- ③ フワフワと均一に混ぜたら、ホットケーキミックス・きな粉・ゆであずきを加えゴムベラでさっくりと混ぜ合わせます。
- ④ 粉っぽさがなくなったらクッキングシートを敷いたカップケーキ型に ③ を流し入れ、180℃のオーブンで25分焼きます。



きな粉とゆであずきのカップケーキ

ワンポイントアドバイス

きな粉をはじめとした大豆製品やあずきには、骨や歯を形成するのに欠かせないカルシウムに加え、食物繊維が多く含まれています。食物繊維を含む食材は自然と噛む回数が増して唾液が多く分泌されるほか、歯の表面に付着した歯垢などを取り除く働きもあります。



栄養成分値 (1人分)

エネルギー 329.1kcal / カルシウム 39.0mg / ビタミンE 2.8mg



ほっと一息♪

リラックスタイムのお供

今回のテーマ 休み明けに仕事が進まない原因と解決法



年末年始のお休みも終わり、いよいよ仕事はじめ。デスクに座ったものの、頭が仕事モードに切り替わらなくて困っていませんか？ 今回は、休み明けに仕事が進まない原因と解決法についてお話しします。

休み明けに仕事が進まない原因は？

ゆっくり休んだはずなのに、休み明けに仕事が進まない原因には、主に下記の3つがあげられます。



- ① 睡眠サイクルがズレて寝不足気味になっている。
- ② 前回までの仕事の流れを忘れている。
- ③ 仕事を一気に片付けようと複数に手をつけている。

集中力アップの方法①

席を離れてリセットする

仕事がなかなか進まない焦りで、休憩時間まで働いてしまうのはNG。休憩時には席を立ってストレッチや深呼吸をするなど、気持ちをリセットすることが大切です。お昼にちょっと豪華なランチを食べ

に出かけるのも気分転換になってよいでしょう。

集中力アップの方法②

ドリンクの力を借りる

集中力をアップさせてくれるのは、カフェインの入った紅茶やコーヒー、日本茶などです。他にも強い刺激を与えてくれる炭酸水もよいでしょう。休憩時にはこれらのドリンクを飲んでリフレッシュ！ ただし、飲み過ぎは禁物です。

集中力アップの方法③

一つの業務に取り組む

アレコレと複数の仕事に手を付けるよりも、まずは最も大切な業務に集中しましょう。休憩に入る前は、「戻ってきたら次はコレを片付ける」と準備をしてから席を立ち、少しずつ以前のペースを取り戻しましょう。

また、帰宅後はしばらくいつもより早寝を心がけましょう。リラックスできるバスグッズを使って入浴するのもよいですね。



美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



高齢者2万4千人の調査で判明! 歯を多く残す秘訣は「緑茶」と「友達」!?

皆さんは1日にどれくらいの緑茶を飲んでいますか? また、1か月に何人くらいの友達に会いますか? 東北大学大学院歯学研究科の調査分析によると、緑茶を飲む回数と友人に会う頻度が高齢者の歯の数に影響していることがわかったそうです。そこで今回は、この調査報告の内容や自分の歯を多く残すメリットについてお話しします。



高齢者の残存歯の調査



残存歯とは、お口の中に残っている歯のことです。東北大学大学院歯学研究科では、65歳以上の高齢者2万4147人を対象に残存歯の調査を行いました。

その結果、緑茶をよく飲み、友人・知人とよく会っている高齢者ほど、残存歯が多く残っていたそうです。緑茶を1日に4杯以上飲む人は、飲まない人と比べて約1.6本残存歯が多く、1か月に10人以上の友人・知人と会う人は、会わない人と比べて約2.6本残存歯が多い結果となりました。

また、1か月に会う友人・知人が少ない高齢者の場合でも、緑茶を飲む回数が多いことで残存歯数が多くなるという関連性が確認されています。人と会うことがなかなか難しいコロナ禍では、ご自宅で緑茶を飲むことの方が実践的かもしれませんね。



残存歯は平均どれくらい?

本来、歯は親知らずを除くと28本生えてきますが、高齢者の残存歯数はどれくらいだと思いますか? 平成28年の歯科疾患実態調査によると、80歳で20本以上の歯が残っているのは51.2%です。一見、多くの高齢者が20本以上の残存歯が残っている印象ですが、平均は75歳~79歳で18本、80歳~84歳で15.3本となっていることから、残存歯が多い人と少ない人には大きな差があるということが推測されます。

残存歯が多いメリットとは?

「歯が無くなったら入れ歯をすればいい」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、ご自身の歯を1本でも多く残すことには大きなメリットがあります。では、どのようなメリットがあるのでしょうか?

メリット① 医療費の節約

むし歯や歯周病で歯が失われると、入れ歯やインプラントなどで補う必要があります。それには費用が掛かり、失われる本数が増えれば増えるほど負担が増加していきます。また、補われた歯は天然歯と比較すると噛む力が弱く、硬い物が噛みづらいなど食事に影響がでる場合もあります。合わない入れ歯がストレスで栄養を十分に摂れなくなったりすれば、全身の健康状態にも影響が及び、医療費もかさむ結果になってしまいます。

メリット② 認知症の予防

ある研究では、残存歯が数本しかない人入れ歯をしていない人は、残存歯が20本以上残っている人と比べると、認知症の発症リスクが約1.9倍もアップするそうです。しっかり噛むことは脳への血流を促し、認知機能にも影響していると考えられています。

ご自身の歯でしっかり噛むことは、唾液の分泌を促してお口の健康を守ったり、免疫力アップにもつながります。そして、何よりも「ご自身の歯でしっかり噛める」ということは、「毎日の食事の楽しみが失われない」ということにもなります。



1本でも多くご自身の歯を残せるよう、一緒に頑張りましょう!



毎日の生活にちょっと役立つ～暮らしの雑学メモ～

参拝前に確認！ 新しい生活様式の“初詣”

初詣の季節ですね。新型コロナの終息や無病息災など、皆さんも様々な願いを胸に神社仏閣に足を運ばれることと思います。しかし今年は、参拝の方法も例年とは異なるようです。そこで今回は、新しい生活様式に伴った初詣の作法についてご紹介します。

＊参拝日＊

密を避けるために、初詣の日程は正月三が日にこだわらず、時期をずらして参拝しましょう。



＊＊＊手水舎＊＊＊

手水舎では柄杓を使い手や口を清めますが、今年は新型コロナの感染防止のため、柄杓を使わない右記のような方法が推奨されています。

- ① 両手を消毒し、流水で洗う。
- ② 手に水をためて口をすすぐ。
- ③ 両手を流水で洗う。



＊基本的な対策＊

このほか、マスクの着用、大声での会話は控える、自宅での検温など、基本的な感染症対策をとり、安心安全な参拝を心掛けましょう。



～季節の健康メモ～



原因不明の頭痛が続く…慢性的に頭が重い…それは「マスク頭痛」かも？



新型コロナウイルスの感染防止のため、マスクの着用が日常的になりました。それに伴って、「頭痛がする」「頭が重い」といったお悩みが増えているそうです。そこで今回は、マスクが原因の頭痛「マスク頭痛」についてお話しします。

●原因は？●

「マスク頭痛」は正式な病名ではありませんが、長時間マスクを着用することによって引き起こされる頭痛のことを指します。マスクの着用は、想像以上に体にストレスや負担をかけていることがあります。例えば、マスクのゴムの締め付けがきついと耳の負担になったり、あごや頬の筋肉を緊張させたりします。また、マスク着用時は自分の吐いた息に含まれる二酸化炭素を多く吸うことになり、酸素が不足するだけでなく、二酸化炭素によって頭の血管が拡張し頭痛の原因となってしまいます。

●対策は？●

マスク頭痛の対策はマスクをはずすことです。人との距離が十分取れて換気が十分に行われている場所では、マスクをはずし新鮮な空気を体に取り込んでください。また、マスクの素材がストレスになっている場合もありますので、着け心地が快適なマスクを探してみるとよいでしょう。耳にかかるゴムが気になる方は、頭の後ろでゴムを固定できるマスクもありますので試してみてください。

●症状は？●

頭痛にはいくつか種類がありますが、マスクの着用によって片頭痛や緊張性頭痛が引き起こされやすくなると言われています。

片頭痛

- ☐ 頭の片側、または両側がズキンズキンと脈を打つように痛む。
- ☐ 吐き気や嘔吐、下痢、耳鳴りを伴うことがある。
- ☐ ニオイや光に敏感になる。
- ☐ 体を動かすと症状が悪化する。



緊張性頭痛

- ☐ 頭の両脇がグーッと締め付けられるように痛む。
- ☐ 午後から夕方にかけて症状が現れやすい。
- ☐ 首や肩、背中に強いコリがある。
- ☐ 体を動かすと症状が少し楽になる。

歯とお口のクイズ 答え

2

アメリカ

OECD加盟国の中で最も多いアメリカは人口1000人当たりの歯科医師数が1.64人。一方、日本は0.78人で12位でした。