



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 info@kita-dental.jp

先月末から気温がグングンと上昇し、暑さも感じられるような陽気となりました。本格的な春の到来ですね。今年は桜の開花が早く、全国各地で桜が満開というニュースが、テレビでよく流れていました。コロナ禍で外出を我慢して控えていますが、いつかは趣味のオートキャンプを再開したいと思っています。日本でこれからワクチン接種が進んで効果が出て、感染症が終息し、再び安心して暮らせるようになることを祈るばかりです。皆様、お元気でお過ごしでしょうか。新年度を迎えて、大変お忙しくされていませんか。院長の喜多です。

今年の春から夏にかけての私の目標をご紹介します。それは、歯科に関わる【食育】をテーマにしたオンラインセミナーを、数回シリーズで受講して、知識を深め、日頃の診療に活かせるようになることです。講師の先生のお話しによると、歯科に関わる「食育」とは、人それぞれの体（お口の中の状態、体調や健康状態）に合う①食事内容（栄養、調理法）や②食事の取り方（食環境、姿勢）を含む「食」全体を理解（分析）し、正しい食事を選択し実践できる（食事を取る）力を養うことだそうです。その能力が、歯科医師自身にもしっかりと備わっていれば、その知識と実践力を、患者さまの食事指導に活かせる、適切にアドバイスが出来るそうです。2月と3月に先行して、この「食育」セミナーを受講してみましたが、その際に、講師の先生から、「自分自身の健康管理を意図した食事が出ていますか」、「毎日の食事内容を調査票に記入してください」、「体重と身長を計測してBMIの数値も記録してください」、といった助言を頂きました。オンラインの小さいカメラからでも、コロナ太りした私の丸い顔をはっきり認識出来たのかもしれない。それ以来、慌てて久しぶりのダイエットを始めているところです。（今回の減量が、きた歯科だよりを書いてから通算で何回目の減量かは忘れましたが、これからの「食育」セミナーの勉強を通して、最後のダイエットになればと、切実に願っています。）

外国の歯科医院の壁には、「eat right!」（良い食べ方を実践しましょう!）という標語がよく貼ってあるそうです。このような標語は、日本の歯科医院では、まだあまり目にしません。（妊娠中のお腹の中から）乳幼児、学童、成人、高齢者、すべての方にとっての正しい「食」を支援することが、これからの当院の目標です。



あなたは知ってる? 歯とお口のクイズ



ひ む か
卑弥呼の時代は食事を何回くらい噛んでいた?

現代人は1食あたり約 600 回噛んで食べていると言われています。 さて、今から約 1800 年前の卑弥呼の時代の食事は、玄米や干物など噛みごたえのあるものが中心だったそうですが、1食あたり何回くらい噛んでいたと思いますか?



1

約 4000 回

2

約 3000 回

3

約 2000 回



歯にいい朝食レシピ



・おからパウダーと
豆腐のナゲット



ワンポイントアドバイス

おからパウダー、絹ごし豆腐をはじめとする大豆製品には、骨や歯の形成に必要なカルシウムが多く含まれています。また、食物繊維も豊富なため、咀嚼が増えることで歯や舌の表面についた食べカスを洗い流す作用も高まります。ナゲットは冷めても美味しいので、お弁当のおかず、お子様のおやつにもおすすめです。

材料 (3人分=9個)

おからパウダー……30g	★片栗粉………大さじ1
絹ごし豆腐………100g	★マヨネーズ………大さじ3
サラダ油………適宜	★顆粒中華だしの素………小さじ1/2
トマトケチャップ……大さじ2	★おろしにんにく………1g
	★塩………1g

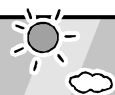
手順・作り方

- 1 絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み、20分程おいて水気を切っておきます。
- 2 ボウルに、おからパウダー・①・★を加えて混ぜ合わせ、一口大の楕円形に成形し、三本線を表面に付けます。
- 3 フライパンの底から2cm程サラダ油を注ぎ180℃に熱したら、②を片面5分くらいずつきつね色になるまで揚げます。
- 4 皿に盛り付け、トマトケチャップを添えます。



栄養成分値 (1人分)

エネルギー 196.5kcal / ビタミンC 0.9mg
カルシウム 48.8mg / ビタミンE 2.6mg



ほっと一息♪ リラックスタイムのお供

とも



今回のテーマ

どう過ごしている？ 海外での休憩時間の過ごし方

日本の休憩時間というと、ランチやコーヒーを楽しんだり、スマホをチェックしたりして過ごす人が多いですね。では、海外ではどのように過ごしているのでしょうか？今回は、海外での休憩時間の過ごし方をご紹介します。



意外？ アメリカのランチタイムは短い

アメリカ人は「休憩時間はしっかり休む」といったイメージが何となくありますが、意外にも手短です。アメリカ人の約半分は、ランチ休憩を30分またはそれ以下しか取っていないそうです。また、約3割の人はランチ休憩は取らないそうです。アメリカでは、持参したサンドイッチのような軽食をサッと取って仕事に戻るのが主流のようです。

スペインでは2時間のシエスタを取る

スペインでは14時から17時の間に2時間程度、シエスタ（昼寝）の時間が取れます。例え昼

寝をしなくても、自分の好きなことに時間を使ってもよいそうです。なんともうらやましいですね！ただしスペインでも、都会のオフィスではシエスタの習慣が少なくなっているようです。

ドイツではランチでビールを楽しむ人も？

ドイツやアイルランドでは、社内のカフェテリアに冷たいビールがあり、休憩時間に楽しめるオフィスもあるそうです。ランチを提供しているパブも多いので、昼間にアルコールを飲むということに寛容なのかもしれません。さすがビール王国ですね。



このように国が変われば休憩時間の過ごし方もさまざま。さすがに飲酒や長時間の昼寝は難しいかもしれませんが、自分に合った休息をとって午後からの仕事に集中したいですね！



美しい健康な歯で「幸せな人生」を!

痛みや不快感をすぐに解消したい! ^{こう ない えん}口内炎を素早く治すポイント



口内炎ができると食事の時にしみて痛かったり、腫れが気になったりと、小さいトラブルながらも不快ですね。皆さんも一度は経験があるのではないのでしょうか? そこで今回は、口内炎を素早く治すポイントをご紹介します。

口内炎とは?

口内炎とは、**お口の中や舌の粘膜に起きる炎症の総称**です。つまり、口内炎にもさまざまな種類があるということです。その中でも、ごく一般的なのが「**アフタ性口内炎**（^{かいようせい}潰瘍性口内炎）」と呼ばれるものです。約2mm～1cm程度の白い潰瘍で、その周りは赤くなっています。1個だけできることもあれば、2個、3個と集まってできることもあったり、歯ぐきや舌の裏側などにできることもあります。アフタ性口内炎の原因は明確にはわかっていませんが、^{めんえきりょく}免疫力の低下や栄養の偏りが原因とも言われています。

このほかにも口の中を噛んだり、入れ歯や^{きょうせい きぐ}矯正器具で傷ついたりした時にできる「**カタル性口内炎**」、ウイルスが原因の「**ウイルス性口内炎**」、食べ物や金属のアレルギー反応によってできる「**アレルギー性口内炎**」などもあります。また、時には薬の副作用だったり病気が原因になっている場合もありますので、患部の範囲が広い場合や2週間以上経過しても治らない場合、^{けんたいかん}倦怠感などほかの症状が伴う場合などは、**歯科医院**や^{こうくう げ か}口腔外科の受診をおすすめします。

早く治すには?

アフタ性口内炎の場合、放っておいても2週間程度で自然に治りますが、お口の中の不快感や痛みを早く治したい時には次のようなことをお試しください。



1 お口の中を清潔にする

口内炎ができると歯をみがくことも辛くなりがちですが、1日3回の歯みがきは欠かさず行ってください。お口の中を清潔にして細菌を減らすことで、患部の治りも早くなります。また、のどを洗うガラガラうがいではなく、^{せんこう えき}うがい薬を使って口の中をクチュクチュうがいすることも有効です。ただし、**洗口液**やマウスウォッシュなどの使用は控えるようにしましょう。アルコールが含まれていると消毒になると思う方も多いのですが、刺激が強く傷口の治りを遅らせてしまう可能性があります。

2 免疫力を回復させる



睡眠時間が不規則だったり、食事がおろそかで栄養に偏りがあったりすると、免疫力が低下して口内炎がなかなか治りません。1日8時間の睡眠を3～4日継続して、バランスの良い食事を心掛けてみてください。また、口内炎ができている時は、香辛料や熱いもの、濃い味付けのものは刺激となり痛みが増しますのでご注意ください。

3 市販の薬を使う

ドラッグストアなどでは口内炎用の市販薬が販売されています。傷口をカバーして痛みを緩和させたり、炎症を鎮める作用があったりします。フィルムタイプや塗り薬などさまざまな仕様がありますので、使いやすいものを選んでみましょう。ただし、お口の中は常に湿っている環境であるため、食事や会話をすると薬が取れやすいという難点もあります。それでも、寝ている間は比較的薬が取れにくいので、就寝前には忘れずに薬を塗布するようにしましょう。



毎日の生活に
ちょっと役立つ

～暮らしの雑学メモ～



春は出会いの季節！ マスク姿でも印象アップさせるコツ

春は出会いの季節ですが、マスク姿は口元が隠れてしまうため、表情で相手に気持ちを伝えるのが難しいですね。そこで今回は、そんなマスク姿でも印象をアップさせるコツをご紹介します。

コツ1

マスクの色は白か淡い色

今はさまざまな色や柄、素材のマスクが売られているためファッションに合わせてコーディネートを楽しむのもひとつですが、初対面の人に好印象を与えるのは白や淡い色のマスクです。白は清潔感があり顔色が明るく映りますし、パステルカラーも素敵な印象になります。

コツ2

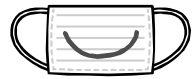
目は三日月をイメージ

“目は口ほどに物を言う”とも言われるように、目や眉の表情は意外と相手に伝わります。目は三日月を描くイメージで、眉は会話に合わせて大きく上げ下げするとよいでしょう。鏡に向かって少し練習してみてくださいね。



コツ3

マスクで隠れても口元は笑顔

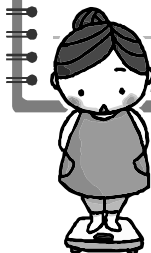
マスクで隠れていても、歯を見せるような笑顔をキープしましょう。口元が笑っていると、自然と目元もやわらかな表情になるものです。

また、表情筋は使わないと衰えますので、笑顔キープで顔の筋肉を鍛えましょう！

～季節の健康メモ～



太りにくい体を目指そう！ “やせ菌”を増やす食生活とは？



厚手のコートを脱ぎ、身も心も軽やかになる季節。冬の間は隠せていた体のラインが、ちょっと気になりはじめる時期でもあります。そこで今回は、腸内の環境を整えて“やせ菌”を増やす食生活をご紹介します。ダイエットしたい方は、ぜひ“やせ菌”に注目してみてください！

“やせ菌”とは？

肥満型の人の腸内には「ファーミキューテス」に属する菌が多く、やせ型の人の腸内には「バクロテイデス」に属する菌が多いということがわかっているため、バクロテイデスに属する菌のことを“やせ菌”と呼んでいます。このやせ菌が多い人は「天然のやせ薬」とも言われる短鎖脂肪酸が腸内でたくさん作られるため、太りにくい体質になるそうです。短鎖脂肪酸には、太りにくい体質にさせるさまざまな作用があります。例えば、脂肪を過剰に蓄積するのを防止したり、血糖値の上昇を抑制したり、脳に働きかけて食欲を抑制したりします。

“やせ菌”を増やすには？

では、どのような食生活だとやせ菌を増やすことができるのでしょうか？ まず最も大切なことは、やせ菌のエサとなる食物繊維を摂ることです。食物繊維の中でも、特に水に溶けやすい水溶性食物繊維が有効だと言われています。

水溶性食物繊維を
多く含む食材

ヒジキ・らっきょう・のり・わかめ・大麦・切り干し大根・なっとう・ごぼう・大豆 など

食事のポイントは？

水溶性食物繊維を多く含む食材を挙げてみると、昔ながらの和食でよく使われるものが多いことに気が付きます。これまで洋食メニューが多かった方は、ぜひ和食を毎日1食でも取り込むように意識して、少しずつ回数を増やしてみましょう。また、腸内環境を変化させるには少なくとも1か月以上はかかると言われてしますので、食習慣として継続することも大切です。

歯とお口のクイズ 答え

1

約4000回

卑弥呼の時代と比較すると、現代人の食事の噛む回数は約6分の1、食事の時間も約5分の1に減っています。ゆっくりと食事をしたりしっかりと噛むのは基本的なことですが、今一度ご自身の食事の時間や内容について見直してみましょう。