



きた歯科だより

ホームページが新しくなりました。是非、一度ご覧ください！



新ホームページ

情報がいっぱい掲載中

歯ブラシの注文も出来ます



LINE 公式アカウント

友だち登録で

予約が出来ます



きた歯科医院の

Facebook ページ



きた歯科医院の

Instagram

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

今年の梅雨入りは、例年よりも約2週間早く、今月に入って台風も発生するようになりました。最近では、診療が終わる夜7時頃でも、空はまだ日が暮れず、季節が着実に夏へと向かっていることが感じられます。

滋賀県近隣の県では、緊急事態宣言が出される中、不要不急の外出を抑える重苦しいコロナ禍の生活がまだまだ続きますが、皆様、お疲れが出て、体調やお口の中の健康状態は大丈夫ですか。院長の喜多です。

4月から、毎月【食育】に関するセミナーを受講して、管理栄養士さんから、『良い食事の取り方』について情報を頂きながら、自分自身の食事内容や生活習慣も見直しているところです。お恥ずかしながら、コロナ禍のストレスという言い訳で、昨年中に体重が増えてしまったので、春先から食事のカロリー制限、間食制限を行って、ある程度は減量できたものの、意図するような減量が進みませんでした。そして先月、テレビゲーム『任天堂リングフィットアドベンチャー』に腰痛緩和効果やダイエット効果が高いという記事を見つけ、試しに購入して運動を始めました。バランスの取れた食事の栄養を吸収するには、適度な運動が不可欠であることを思い出しました。毎日20分の運動習慣を継続中で、現在、健康的な減量に挑戦中です（笑）

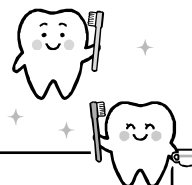


あなたは知ってる? 歯とお口のクイズ



「^{ぎん}齲」とはどんな意味の漢字でしょうか？

「^は歯」「^は齲」「^は𪚩」の^{へん}歯偏の漢字の中から、今回は難読漢字のクイズです。「齲」は音読みで「^{ぎん}ぎん」「^{こん}こん」と読みますが、一体どんな意味を持つ漢字でしょうか？



①

銀歯

②

むし歯

③

歯ぐき

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

・チーズがけキャベツ
の柔らかさ蒸し



ワンポイントアドバイス



キャベツなどの葉野菜は食物繊維が多いため、何回も咀嚼することで唾液の分泌が促されます。また、ナッツ類は骨や歯を形成するのに欠かせないカルシウムや、骨の成長を助ける亜鉛が多く含まれています。

材料(2人分)

キャベツ	350g	桜エビ	2g
オリーブ油	大さじ1	くるみ	6g
顆粒和風だしの素	1g	とろけるチーズ	40g
塩	小さじ1/8	刻み海苔	適量
ブラックペッパー	少々		

手順・作り方

- 鍋に二等分にしたキャベツを、葉をはがさずにそのまま入れます。
- オリーブ油を上からかけ、顆粒和風だしの素・塩・ブラックペッパーをふりかけ火をつけてふたをして、5分ほど蒸します。
- ふたをあけ、キャベツの天地を返し、砕いたくるみ・桜エビ・とろけるチーズをのせます。火を止め、再びふたをして5分ほど余熱で火を通します。
- 皿に盛り付け、刻み海苔をあしらいます。



栄養成分値(1人分)

エネルギー 188.4kcal/ビタミンC 72.3mg
カルシウム 225.0mg/ビタミンE 1.4mg

ほっと一息♪ リラックスタイムのお供

今回のテーマ 「梅雨のジメジメで頭痛？ 休憩時間にすっきりさせる方法」

「雨の多いシーズンになると頭痛がしてツライ…」といったお悩みを抱えている方はいらっしゃいませんか？今回は梅雨の時期に感じる頭痛の原因と休憩中にできる対策についてお話しします。

梅雨に起きる頭痛の原因は『気圧』

梅雨になると気圧が大きく下がります。すると気圧の変化を感じるセンサーでもある耳の奥の「内耳」が反応し、自律神経のバランスが乱れがちになってしまいます。

梅雨の時期に頭痛が多い方は、内耳が敏感なタイプだともいえます。

ズキズキ頭痛の対処方法

① 耳の後ろを温める

耳の後ろにあるツボ「完骨」のあたりに、ホットドリンクのペットボトルなどを当てて温めましょう。内耳の血行が良くなり、頭痛が軽減されることもあります。



② 耳をマッサージする

手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくり回してください。耳をもみほぐすことで、内耳の血行を促すことができます。

③ カフェイン入りのドリンクを飲む

コーヒーなどに入っているカフェインには、血管を収縮させる働きがあります。梅雨の低気圧で拡張した血管を元に戻し、頭痛の症状を和らげてくれる効果が期待できるでしょう。



ひどい場合はクリニックに相談を

「頭がズキズキして仕事にならない…」など、継続して強い痛みを感じる場合は、かかりつけのクリニックや頭痛専門クリニックに相談しましょう。治療によって改善されることもあります。



美しい健康な歯で「幸せな人生」を!

6月4日は「むし歯予防デー」むし歯をつくらない歯みがきの5つのポイント

毎日歯みがきをしていても、できてしまうことのある“むし歯”。「なぜむし歯になるの?」と思いますよね。そこで今回は、むし歯予防の基本である歯みがきの5つのポイントをご紹介します。

ポイント1 歯ブラシの当て方

むし歯の原因となる歯垢^{しこう}を効率的に除去するには、歯ブラシの当て方を意識しましょう。歯ブラシは、外側（ほお側）の歯に対しては直角に当て、内側（舌側）の歯に対しては45度に当てます。

小刻みに2～3mm動かして、毛先は広がらない程度の力でみがいてください。また、歯をみがいたら舌で歯の表面をさわって、ザラザラとしたみがき残しの部分がないか確認してみましょう。

歯の外側

90度



歯の内側

45度



ポイント2 デンタルフロスの活用

歯ブラシで除去できる歯垢は全体の約6割だといわれています。これは歯と歯の隙間など歯ブラシの毛先が届かない部分があるためですが、実はむし歯の多くはこの部分にできてしまいます。そこで活躍するのがデンタルフロスです。歯と歯の隙間が広い所は、フロスよりも歯間ブラシの方が効率良く除去できますので使い分けてみてください。1日1回、寝る前の歯みがき後にぜひ行ってみましょう。

ポイント3 歯みがきのタイミング

歯みがきのタイミングは、基本食事をしたら毎回です。丁寧な歯みがきを毎食後するのが難しい場合は、寝る前の歯みがきだけでも徹底して行ってください。寝ている間は唾液の分泌量が減るため、むし歯がしやすい時間帯です。お風呂に入りながら、テレビを見ながらでも構いませんので、5分くらいじっくり時間をかけて歯をみがきましょう。

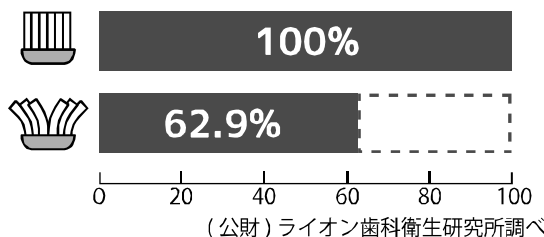
ポイント4 歯みがき粉はフッ素配合

フッ素濃度が高い歯みがき粉は、むし歯予防に有効です。平成29年より国内で販売される歯みがき粉のフッ素濃度は、1000ppmから1500ppmに引き上げられました。1450ppmの高濃度フッ素配合の歯みがき粉も市販されていますので、チェックしてみてくださいね。さらに、フッ素の効果を歯に長くとどめておくためには、歯みがき後のうがいは軽く1回程度で済ませるのがおすすめです。

ポイント5 歯ブラシの交換時期

歯ブラシの交換の目安は1か月に1度です。毛先が開くと歯垢除去率が格段に低下しますのでご注意ください。また、毛先が開いていなくても、長く使用すると毛のコシがなくなり歯垢除去率は低下してしまいます。

歯ブラシの毛先の開き具合と歯垢除去率(%)



頻^{ひん}に糖分のある物を口にするこ^{ばん}とも、むし歯がでやすくなる原因のひとつです。間食が多い方は食習慣を見直してみましょう。



毎日の生活に
ちょっと役立つ

暮らしの雑学メモ



梅雨時期の洗濯物のお悩み… “部屋干し”の臭い対策



雨の時期は部屋干しが多くなりますが、気になるのが**特有の臭い**ですね。そこで今回は、**部屋干しの臭い対策**についてご紹介します。

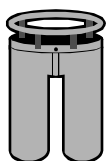
部屋干しの臭いの原因は？

臭いの主な原因は、「汚れ」と「雑菌」です。高温多湿な環境を好む菌にとって、洗濯物は絶好の繁殖場所です。

洗濯物には洗い残った汚れが付着していて、その汚れをエサに雑菌がどんどん繁殖して臭いを放出します。

対策① 空気の通り道を作る

洗濯物は間隔を開けて干し、空気の通り道を作ります。ズボンは筒状に広げて吊るしたり、バスタオルなどの長物は片方を長くして洗濯物の重なりを防ぎながら干しましょう。

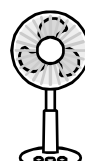


対策② 除湿器や扇風機を活用する

除湿器や扇風機を利用するのも有効です。

除湿器は洗面所など狭い空間で干す時に使用すると効率的です。

また、扇風機を使う時は湿気の逃げ道として窓を細く開けましょう。



対策③ 脱水したらすぐに干す

洗濯物が湿っている状態をできるだけ短くするため、脱水したらすぐに干しましょう。

また、除菌成分が配合された部屋干し専用の洗剤や、除菌・殺菌作用のある酸素系漂白剤を利用して洗うのもおすすめです。

季節の健康メモ

暑い、むれる…で増加中！マスクが原因の「肌トラブル」の対処法



マスクを着用する生活が日常となりましたが、これからの季節は**気温の上昇**に伴って**肌への負担**も高まります。自分の呼気が**マスク内**にこもることで蒸れたり、汗や皮脂の量が増えて雑菌が繁殖しやすくなるためです。そこで今回は、**マスクが原因の「肌トラブル」の対処法**を3つご紹介します。

天然素材のマスクを着ける

肌への負担を考えるとマスクは天然素材のものがおすすめです。

コットンやシルクなどの天然素材は肌当たりがやさしいだけでなく、呼気に含まれる湿気も吸収してくれるため、蒸れを軽減させることができます。もし不織布素材のマスクを着用したい場合は、マスクと肌の間にガーゼを挟むとよいでしょう。また、黒や茶のような濃い色のマスクは光を吸収して熱くなりやすいため、夏場は白がおすすめです。

肌の保湿ケアを怠らない

「マスクをしていれどどうせ見えません」と、肌のケアをおろそかにしていませんか？ マスクを着用している時はしっかりとっている肌でも、マスクを外すと肌の乾燥が一気にすすみます。

夏は冬と比べて肌への保湿を怠りがちですが、夏もしっかりと保湿ケアをしましょう。また、マスクをしていても日焼けはしますので、日焼け止めなどの紫外線対策もお忘れなく！



吹き出物ができたら肌を清潔に

マスクの内側は高温多湿で、さらに汗や皮脂が増す季節は雑菌が繁殖しやすく、ニキビや吹き出物のお悩みが増えます。日々のケアとしては外から帰ったらメイクを落として、やさしく泡立てた洗顔料で顔を洗い、肌に水分と保湿を補います。吹き出物ができている時は肌への負担を減らすため、ナチュラルメイクを心がけましょう。



マスクのゴムや鼻のワイヤーが当たる部分だけが赤くなったりかぶれたりする場合は、アレルギーの可能性もあります。このような症状がある場合は、皮膚科の受診をおすすめします。

歯とお口のクイズ 答え

3

「齧」は訓読みで「はぐき」「齧む」と読み、「歯の根もとを包む肉」「噛む」「噛みつく」「噛んで食べる」といった意味があります。ちなみに、むし歯という意味を持つ漢字には「齲」があります。