



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

最近では、変異株による新型コロナウイルス感染症の拡大が懸念され、近隣の大阪・兵庫・京都で緊急事態宣言が出される中、緊張感が漂う今年のゴールデンウィークが始まりました。(私が医科の先生から聞くところでは、この変異ウイルスには、これまでにないくらいの十分な注意が必要だそうです。) 以前のようなんびりとした連休を取り戻すには、もう少し時間がかかりそうです。気温の変化が大きく、風邪を引きやすい時期ですので、皆様、体調を崩されないようご自愛ください。こんにちには、院長の喜多です。

「気が付けば、もう5月かぁ～」と感じながら、新型コロナ感染症に、細心の注意を払いながらの生活が続いて、もうまる一年以上が経ちますね。今年の連休は、はて? 何をしていたかを思い返してみました。実は、ずいぶん気分が落ち込んでいて、気分転換のために、これまであまり見る機会がなかったYouTube動画を積極的に見始めていました。例えば、趣味の「オートキャンプ」や「プラモデル」を紹介する内容を楽しんで見たり、仕事で使用する「iPadのアプリ」や「パソコンソフト」のマニュアルのような動画で学習したり、自分の好きな歌手や好きなジャンルの楽曲集を聞きながら仕事をするようになりました。最近では、人気アーティストの過去のライブ動画やメドレー特集を探し、ブレイクしそうな新しい歌手やグループに注目しながら、チャンネル登録して、繰り返しよく見えています。これまでに全く興味のなかったアーティストのファンに急になって、新調した音域の良いイヤホンで、好きになった楽曲を聴き入るといふ、(今時の)「沼にハマる」現象が、50歳半ば過ぎの自分に起こっていることに驚いています。(妻も私につられてYouTubeでよく音楽を聴いています。) 新型コロナ感染症が今無ければ、おそらく神社仏閣や美術館を巡り、小旅行を楽しんでいると思いますが、現在の生活の変化により、趣味の時間の使い方も変わりました。今の我慢が強いられる生活の中でも、新しい楽しさ(趣味)を探求し開拓することは大切です。また、子供のようにいろいろなことに興味を持つことの重要性も感じています(趣味は一生、まだまだ終わりませんね)。



あなたは知ってる? 歯とお口のクイズ



宇宙で使われるかもしれない“お口のケア用品”は?

水が貴重で無重力の宇宙船では、歯みがき後に口の中の泡をタオルで拭いたりしなければならず、歯をみがくのもひと苦労です。そんな宇宙空間での歯みがきが快適になるものとして、近い将来宇宙で使われるかもしれないお口のケア用品があります。それは次のうちどれでしょう?

1

歯みがきを
しなくてもよい宇宙食



2

ワンプッシュで
歯みがきできるスプレー



3

か
噛むと泡立つ
タブレット型の歯みがき



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

とんこつふうはるさめ
豚骨風春雨スープ

材料 (2人分)

えのきだけ……………100g	小ねぎ……………5g
水……………400ml	白ごま……………1g
中華顆粒だしの素…小さじ2	紅ショウガ……………5g
塩……………小さじ1/8	乾燥春雨……………20g
豆乳……………100ml	乾燥きくらげ……………1g
ごま油……………小さじ1/2	

手順・作り方

- 1 えのきだけは根元を切って細かく刻みます。
- 2 乾燥きくらげはたっぷりの水に漬け15分ほど戻し、固い部分を取り除いて細く刻みます。
- 3 鍋に水・中華顆粒だしの素・塩・1・乾燥春雨(長ければ5cmの長さに切っておく)を入れて火にかけ、5分ほどして火が通ったら豆乳を加えて2分ほど温め、ごま油を加えます。
- 4 器に盛り、2・小口切りにした小ねぎ・白ごま・紅ショウガを散らします。



ワンポイントアドバイス

豆乳や春雨はカルシウムが豊富です。また、えのきだけ・きくらげには、カルシウムの吸収を助けて骨や歯を丈夫にする働きのあるビタミンDが多く含まれています。

春雨は早く水戻しできるタイプのものを使うと、忙しい朝の時間帯でも手早く作ることができますよ。

栄養成分値 (1人分)

エネルギー 91.7kcal/ビタミンC 1.6mg
カルシウム 17.6mg/ビタミンE 0.1mg



ほっと一息♪ リラックスタイムのお供

とも

**今回のテーマ** 「たった1分で気分スッキリ! イライラを解消する方法」

仕事をしていると楽しさや達成感だけでなく、思わずイラッとしてしまうこともありますよね。そんなイライラは早めに解消したいものです。そこで今回は1分のできる手軽なストレス解消法を4つご紹介します。ぜひ休憩時間に行ってみてください。

①目を閉じる

イライラした時は、一度目を閉じて視界をシャットダウンしてしまいましょう。本来は仮眠を取るのが最も効果的ですが、それが難しいときは瞑想でも構いません。1分間余計なことは考えず、頭の中を空っぽにして気持ちをリセットしてください。

②体を動かす

ストレス解消には体を動かすことが一番です。とりあえず席を立ち、ストレッチ感覚で大きく伸びをしてください。近くに階段があれば、軽く一往復するだけでも気分がスッキリしますよ。

③ガムを噛む

ガムなどの物を噛むといった行為は、ストレスを解消するだけでなく、脳にもとても良い刺激になります。ガムは噛んだ時にカリッとする糖衣がコーティングしてあるタイプや硬いタイプなど、噛みごたえのあるものがおすすめです。

④緑茶を飲む

テアニンやGABAを含む緑茶は脳波を安定させ、体をリラックスさせてくれます。温かい緑茶でゆっくりと一服すれば、ささくれ立った気持ちもホッと安らぐかもしれません。



真剣に仕事と向き合っているからこそ、思わずイラッとする場面もあるものです。休憩時間に少しでもストレス発散をして、気持ちを切り替えたいですね。

美しい健康な歯で「幸せな人生」を!

中高年以降は要注意! 「こんめん根面しよくう蝕」

皆さんは「根面う蝕」をご存知でしょうか? ちょっと聞き慣れない言葉かもしれませんが、「根面」は「歯の根の部分」、「う蝕」は「むし歯」のこと、つまり「根面う蝕」とは「歯の根の部分にできるむし歯」のことです。一般的にむし歯は歯の溝や歯と歯の間などにできることが多いのですが、中高年になると増えてくるのが根面のむし歯です。そこで今回は、中高年以降が注意したい「根面う蝕」についてご紹介します。



根面う蝕とは?

歯の表面は硬いエナメル質で覆われていますが、歯の根元は比較的やわらかい象牙質のため、むし歯になりやすい特性があります。また、歯は体の中で最も硬い物質であるものの酸には弱い性質があります。普段、お口の中は中性を保っていますが、飲食をすると酸性に傾き、その時間が長くなると歯の表面は少しずつ溶けていき、それがむし歯の原因になってしまいます。歯の表面

歯ぐき下がって
ここがむし歯に!



のエナメル質はpH5.5~5.7の酸性寄りになると歯が溶けはじめますが、根元の象牙質はpH6.0~6.7とやや中性寄りでも溶けはじめてしまいます。

これは、お口の中が中性に近い状態でも、象牙質である歯の根元は溶けてむし歯になりやすいということを現しています。乳歯のエナメル質はpH5.7~6.2で溶けはじめますから、歯の根元というのは子どもの歯と同じくらいむし歯になるリスクが高いのです。

原因は?

根面う蝕ができる主な原因は、歯ぐき下がって歯の根元が露出することにあります。歯ぐき下がりには30代で約6割、50代以上ではほぼすべての人に見られるという報告もあり、歯をみがく時の力が強すぎたり、歯周病や加齢などによって進行してしまいます。歯が昔よりも長くなったように見える、歯がしみる、食べ物が挟まりやすいといった症状がある場合は、歯ぐき下がりの可能性があります。一度下がった歯ぐきは自力で完全に戻すことは難しいため予防することが大切です。

予防法は?

根面う蝕を予防するには、次のようなことに気を付けましょう。

やわらかめの歯ブラシでやさしくみがく

歯ブラシで力いっぱいゴシゴシと歯をみがくことは、歯ぐき下がりの原因になります。歯ぐきを下げたり露出した象牙質部分を削らないためにも、歯ブラシはやわらかめのものを選び、やさしい力でみがきましょう。

フッ素濃度の高い歯みがき粉を使う

歯質を強化してむし歯を予防する、フッ素濃度の高い歯みがき粉を使いましょう。



定期的に歯科医の検診を受ける

年に2~3回、歯科検診の受診をおすすめします。根面う蝕は進行が早く、重症化すると根元からポキッと歯が折れることもあるため、早期発見・早期治療が肝心です。歯ぐき下がりやみがき方のクセなども確認できますので、定期的にチェックしましょう。

歯周病と共にむし歯予防もお忘れなく!





毎日の生活に
ちょっと役立つ

暮らしの雑学メモ



足やひざのトラブル防止にも！ 正しい靴の選び方

風の心地よい5月はウォーキングや散歩など外歩きにピッタリの季節ですが、**足元の準備**は大丈夫でしょうか？ 靴が合っていないと、**足・ひざ・腰のトラブル**にもつながりかねません。そこで今回は、**正しい靴の選び方**についてご紹介します。

タイプ

ウォーキングの時は、次のようなタイプの靴がおすすめです。

- 1 **かかとがしっかりと**している…かかとや足首をサポートしてくれます。
- 2 **つま先から3分の1が**曲がる…前方がやわらかい靴は、歩き出しがスムーズになりつまずきも防止します。
- 3 **靴底が簡単に**ねじれない…靴底がやわらかすぎると疲れやすくなります。

サイズ

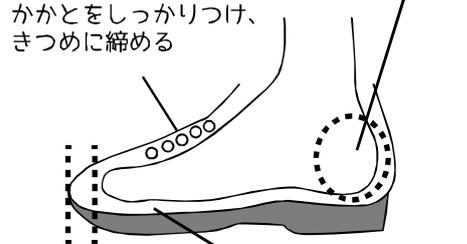
つま先に**1~1.5cm**ほどのゆとりがある靴を選びましょう。

はき方

靴に足を入れたらかかと部分を合わせ、**靴ひもやベルトを締め**ましょう。

ヒモまたはマジックベルトがよい。かかとをしっかりと、きつめに締める

かかとの周りが固く、しっかりしたもの



1cm~1.5cmの余裕を持たせる

靴底はしっかりと硬く、指の付け根の部分だけが曲がるもの

季節の健康メモ

ゴールデンウィーク

GW明けでもスッキリ快調！ 春の快眠法



「**春眠暁を覚えず**」ともいわれるように、ぽかぽか陽気の春は「朝がきてもまだまだ眠っていたい…」という気持ちになりますよね。しかし、**朝は早起きして1日のスタートを快調に切りたいもの**。そこで今回は、**グッスリ眠れてスッキリ目覚める「春の快眠法」**をご紹介します。

① 寝室のカーテンは少し開けて寝る

目覚めから約16時間経つと、人は体から眠たくなるホルモンが**分泌**されます。つまり朝にしっかりと目覚められれば夜になると自然と眠くなるので、「寝つきが悪い…」とお悩みの方は、まずは朝の目覚めを意識してください。もし朝に心地よく目覚められないという方は、**カーテンを5~10cmほど開けて寝る**ようにしましょう。朝にまぶた越しに朝日を感じることで、目覚めがスムーズになりますよ。

② 外と内から体をしっかり温める

眠気で頭がボーっとする時は、**熱めのシャワー**を浴びましょう。体を温めることで、目が冴えて頭もスッキリします。また、朝食では**熱いスープ**やみそ汁など、**温かい物**をお忘れなく。朝は1日の中でも体温が低い時間帯ですので、温かい朝食で体を温めることが大切です。



③ コーヒーは1日3杯、3時間おきに

コーヒーに含まれる**カフェイン**には、睡眠物質「**アデノシン**」の働きを妨げ眠気を減らす作用があります。眠気覚ましには最適な飲み物ですが、1日**250mg**以上の**カフェイン**を摂ると睡眠の質を低下させるといわれています。コーヒー1杯(200ml)には約**120mg**のカフェインが含まれていますので、**コーヒーは1日3杯までにして、カフェインの血中濃度が下がったタイミングで次の1杯を飲み**ましょう。朝に1杯、昼に1杯、3時のおやつに1杯と、**だいたい3時間おき**がおすすめです。

歯とお口のクイズ 答え

3

TSUYOMI 株式会社が研究開発した「**タブレット型歯みがき**」は、少量の水で歯をみがくことができ、リフレッシュ効果のある香りや味わいも楽しめます。国際宇宙ステーションの搭載候補品に選定され、近い将来宇宙で使われる可能性も！