



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

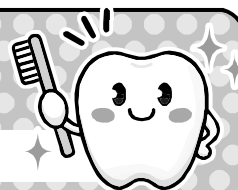
ホームページ <https://www.kita-dental.jp> Eメール info@kita-dental.jp

七月を迎えた今朝、専門学校の講師の仕事に向かう途中、車の窓から空を見上げれば、梅雨前線の影響で分厚い雨雲が低空で帯状に連なる景色が目に入り込んで来ました。まだまだ梅雨空が続き、大雨注意報が頻繁にニュースで流れる季節になりました。これから気温が上昇して蒸し暑くなり、夜は寝苦しく、疲れが溜まり易くなりますが、皆様、お体の健康、お口の中の健康はいかがでしょう。こんにちは、院長の喜多です。

野球が大好きな私にとって、最近の楽しみと言えば、アメリカ大リーグで（ロサンゼルス・エンゼルス所属の）大谷翔平選手が、時速 160 キロの速球を投げたとか、大きなホームランをまた打ったとか、バントもして盗塁もしたとか、連日のように彼の活躍のニュースをネットで見つけては、毎回驚かされながら元気をもらうことです。（これから開催される MLB のオールスターゲームでの活躍が期待されます。）また、日本のプロ野球界でも、例年とは違って、関西の2チームが絶好調で、日本シリーズでの関西対決が期待されます。特に、毎年最下位で低迷していたオリックス・バファローズが、あの 2004 年のプロ野球ストライキを引き起こした2球団（オリックス球団と近鉄球団との）合併以降で、初めてパリーグの優勝を狙える位置で頑張っていることは、（自称）野球のコアなファンである私にとって非常に感慨深いです。セリーグでは阪神タイガースが予想外に読売ジャイアンツを上回って、現在首位を守っています。新人の佐藤輝明選手には、歴代のミスタータイガースと呼ばれた、田淵選手、掛布選手のような雰囲気があり、球場に足を運びたくなりますね。

これから、夏の風物詩である『甲子園』、全国高等学校野球選手権大会が2年ぶりに開催予定で、とても楽しみです。参加選手と関係者の皆様のご健康とご無事を祈るばかりです。また、感染拡大防止をはかりながら開催予定のオリンピックでは、野球とソフトボールの日本チームが、（最後のオリンピック競技となりますが）優勝して有終の美を飾れるかに注目しています。特に、大ベテラン 38 歳を迎えたソフトボールチームの上野由岐子投手を応援しています。今なおコロナ感染拡大が懸念される中、事故なく、自然災害なく、オリンピックが無事に終わって、おだやかな時間が再び流れることを願い続けて、私は仕事を頑張ります！

あなたは知ってる？ 歯とお口のクイズ



しゅうびょう

歯周病の検査に役立つと研究されている食品とは？

歯周病検査のひとつとして、歯周ポケットの深さの計測がありますが、これは歯と歯ぐきの間に細い金属の器具を入れるため、時にチクチクと痛みを感じることも…。しかし、ある食品を使えば痛みもなく簡単に計測できるという研究がされています。その食品とは次のうちどれでしょうか？

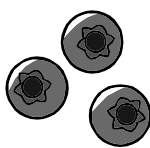
1

イカスミ



2

ブルーベリー



3

ケチャップ



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。

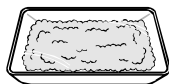


歯にいい朝食レシピ

材料（4人分）



さば（缶詰・水煮）……………1缶（190g）
 鶏ひき肉……………200g
 ごはん……………100g
 塩……………小さじ1/4
 ごま油……………大さじ1
 パセリ……………適量



手順・作り方

- ① ボウルに、さば缶（水分もすべて）・鶏ひき肉・ごはん・塩を入れてよくこねる。
- ② ひとまとまりになったら、8等分して丸める。
- ③ フライパンにごま油をひいて熱し、②を入れて両面焼き、火が通ったらパセリと一緒に皿に盛る。



栄養成分値（1人分）

エネルギー 254kcal／塩分 0.9g／カルシウム 134mg



さばつまれ

ワンポイントアドバイス

さば缶は手軽にカルシウムが摂取できる食品です。骨ごと食べられるため、生のさばを調理して食べるよりも多くのカルシウムが摂取できます。塩分量が商品によって異なるため、缶を開けて少し味見をして、十分に味がついていない場合は、加える食塩を減らしてください。

生きるヒントになる世界のことわざ フランス編



France

おいしいフレンチやパティスリー、さらにルーブル美術館やエッフェル塔。グルメやファッション、観光など、さまざまな魅力を持つフランスは、日本人にとって憧れの国です。国民の気質としては「勝ち気」だといわれていますが、そんなお国柄だからこそ、前向きで力が湧いてくることわざがたくさんあるようです。

「雨がやんだあとは、良い時が訪れる (Après la pluie, le beau temps.)」

アプレ・ラ・ブリュイ ル・ボー・タン

「辛いことが起こっても、すぐに良いことが舞い込んでくる」といった意味のことわざです。雨が降っているときは耐えて、乗り越えた先のことを想像して踏ん張ろう！こういった前向きなパワーを感じます。日本のことわざでいうと、「雨降って地固まる」に近いかもしれませんね。

「それが、人生 (C'est la vie)」

セ・ラ・ヴィ

フランス語に詳しくない方でも「セ・ラ・ヴィ」という言葉を聞いたことがあるかもしれませんね。セ・ラ・ヴィとは、「それが人生なのさ」「人生なんてそんなものさ」といった意味のことわざです。少々投げやりに感じるかもしれませんが、ニュアンスとしては「良いことも悪いこともある。それが人生ってものだから気にするな！」といった、落ち込んでいる人への励ましの言葉として使われるそうです。

フランスのことわざは他にもいろいろありますが、「目先の悪い出来事にとらわれていてはもったいない！」といった内容のことわざがいくつもあります。落ち込んだ時はフランスのことわざからパワーをもらってみてはいかがでしょうか。





美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



長引くマスク生活も原因に!? 食いしばりによる「顎関節症」

顎関節症とは、あごを動かす関節や筋肉の痛みなど、あごの異常を総称した病名のことです。重症化すると口を開けられなくなったり、激しい痛みを伴ったりします。原因はさまざまですが、**食いしばり**もそのひとつになります。特に長引くマスク生活では、マスクの着用がストレスとなって、自覚のないまま食いしばりをしてしまう方も増えているようです。そこで今回は、**食いしばりによる顎関節症**についてご紹介します。



食いしばりとは?

一般的には食事のとき以外、あごの筋肉はゆるんでいて上下の歯は噛み合わせることがありません。しかし、**食いしばり**のクセがある方は、無意識に歯と歯を噛み合わせてしまっています。それが強い力であれば疲れて長い時間続けることは困難ですが、軽い力であれば意外と続けられてしまいます。

「軽い力なら大丈夫じゃないの?」と思われるかもしれませんが、実は**軽い力で長時間続ける方があごへの負担は大きく、顎関節症のリスクも高まります。**

セルフチェック

マスク生活では顎関節症の初期症状があっても発見しづらい環境ですので、まずはセルフチェックをしてみましょう。

やり方

手をキレイに洗ったら、人さし指・中指・薬指を縦に揃えて、第二関節まで口の中に入れてください。スムーズに入りましたか? もし入らなければ、あごの筋肉がこわばっていたり、顎関節症の疑いがあります。



予防・改善のマッサージ&ストレッチ

あごのこわばりやこりが気になったり、顎関節症が心配になっている方は、次のようなストレッチを続けてみましょう。

筋肉のマッサージ

こめかみやほお、あご周辺など、筋肉がこわばっているところを中心に、円を描くようにやさしくマッサージします。洗顔や化粧水をつけるときの習慣にすると継続しやすいためおすすめです。



あごのストレッチ

- 1 セルフチェックの時と同様に、3本の指を口の中に入れます。指が縦に3本入らないときは、斜めに入れても構いません。
- 2 あごにちょっと痛みを感じるところで、20秒間キープします。(できるようでしたら1分を目標に少しずつ時間を長くしてみましょう。)
- 3 指を出したら、ゆっくりと口を閉じてください。これを5回位繰り返しましょう。

口を開けたときに激しい痛みや気になる症状がある場合は、お気軽にご相談ください。



毎日の生活にちょっと役立つ ～暮らしの雑学メモ～

会議、飲み会、講座…急なお誘いでもあわてない！
オンラインでの顔映りを
良くするテクニック



新しい生活様式に伴ってオンラインが活用されるシーンが増えました。便利になった一方、オンライン上の自分の顔にギョッとしてしまうことも…。そこで今回はオンラインでの顔映りを良くするテクニックをご紹介します。

①

カメラの目線は
顔の高さ

カメラ位置が顔より下にあると、上から見下ろすような映り方になり印象が良くありません。ノートパソコンやスマホは台の上に置くなどして、カメラと顔（目線）が同じ高さになるよう調節しましょう。

②

顔はカメラに
寄りすぎない

顔がカメラに寄りすぎると、圧迫感を与えてしまいますので、胸から上が映る程度に、カメラと体の距離を離して置いてみましょう。

③

窓を背にした
逆光はNG



光の状態によっては顔に影ができて老けた印象にも…。特に窓を背にした逆光は顔が暗くなるのでご注意ください。対策としてはデスクライトで光を補ったり、座る位置を変えたりして、顔映りの良い光の位置を探してみましょう。

④

明るい色の服
がおすすめ

服装は黒やグレーなどの暗い色よりも、白や淡いピンク、ベージュなどの明るい色がおすすめです。画面が明るくなり肌ツヤも良く見えます。



～季節の健康メモ～



におわない、サラサラする“良い汗”をかくためには？



皆さんは汗にどんなイメージを持っていますか？「においが気になる」「ベタベタして気持ち悪い」といったイメージが多いかと思いますが、汗にはサラサラしてにおいも少ない“良い汗”もあります。そこで今回は、“良い汗”をかくためのポイントについてお話します。

“良い汗”と“悪い汗”の違い

汗は血液から作られますが、血液中にはミネラルなど体に必要な成分が含まれています。そして、良い汗というのは、体に必要な成分が含まれていないため、水のようにサラサラとしています。においが少なく、少量でも効率よく体温調節を行うことができる特徴があります。一方、悪い汗というのは、ミネラルといった体に必要な成分が含まれたものです。ベタベタとしているため蒸発しにくく体温調節もうまくいきません。また、体からはミネラルが失われるため、疲れやすくなり熱中症のリスクも高まります。

かんせん

汗腺の働きを高めるポイント

このような良い汗と悪い汗の違いは、汗腺の働きの差によるものです。汗腺がしっかりと働いていれば良い汗をかくことができ、汗をかかない生活をして汗腺の機能が低下してしまうと悪い汗をかくようになります。

汗腺の機能を高め、働きを取り戻すには次のようなポイントがありますので、ぜひお試しください。

- 運動や入浴、サウナなどで汗をかくことを習慣化する。
- 冷房の設定温度は外気マイナス5度を
目安に、冷やしすぎない。
てあしこうおんよく
- 手足高温浴を3週間続けてみる。



手足高温浴のやり方



- 1 43度～44度のお湯を湯船の1/3くらい張り、ひざから下、ひじから先を10分～15分くらいつけます。
- 2 足し水をして37度位になったら10分～15分ほど半身浴をします。入浴前後の水分補給を忘れずに！

歯とお口のクイズ 答え

① イカスミ

イカスミで口をすすいだのちレーザーで照射して、歯周ポケットの深さを超音波で検出するという新しい歯周病検査の方法が、カリフォルニア大学サンディエゴ校で開発されたそうです。イカスミが検査に使われる日も近いかもしれませんね。