



きた歯科だより



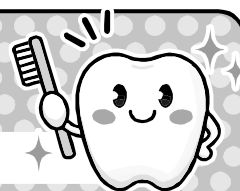
発行/ きた歯科医院 〒520-2331 野洲市小篠原 2215 ☎077-588-5885

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

オリンピックの男子ゴルフの中継をテレビ観戦していた際に、「ミーンミーン」や「ジリジリー」といったセミの鳴き声が耳に入ってきました。今年の夏も、コロナ禍の影響で、ほとんど外出しないために、夏の風物詩をテレビで知ることになりました。厳しい暑さが続きますが、皆様、お元気ですか。院長の喜多です。

八月を迎えて、気温がうなぎ登りに上昇して、毎日 30℃を越える真夏日が続いています。特に照り返しの強いところでは、命の危険を感じるような暑さに見舞われます。熱中症予防のために、昼間はなるべく外出しないように、冷房のついた部屋ですぐすように、外では運動をしないように、人と人との距離が開けられる場合にはマスクを外すようにといった内容が、テロップで頻繁にテレビ画面に流れるようになりました。冷房のかかった部屋に居ても、朝から晩まで、就寝時も含めて、体内から水分が出て脱水症状になりやすいので、普段よりもこまめな水分補給に心がけてください。例えば、「健康のための水の飲み方」としては、厚生労働省のサイトに以下のような内容があります。「のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大事です。水分が不足しやすい、就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中あるいはその後等に水分を摂ることが重要とされており、枕元に水分をおいて就寝することも重要です。入浴後と起床時に、コップの水を1杯ずつ飲めば、一日に不足した水分を概ね確保できます。その際、砂糖や塩分などの濃度が高いと、吸収までの時間が長くなる点に注意が必要です。また、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排せつしてしまうので、水分補給としては適しません。なお、腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、この指示に従う必要があります。」とあります。人間は1日に計 2.5 リットル (L) の水が必要で、食事で1L、体内で作られる水 0.3L、飲み水で1.2L をまかさないです。人間の体の約 60%は水分で(乳児で約 77%、高齢者で約 50%)、この水分の5%を失うと脱水症状や熱中症などになり、10%を失うと筋肉の痙攣、循環不全が起こり、20%を失うと死に至ります。脱水症状により、唾液の分泌量も減少して、口の中が乾燥しますので、夏は、水で口の中を潤わせるようなうがいもお勧めします。

あなたは知ってる? 歯とお口のクイズ



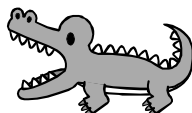
歯の本数が最も多い生き物はどれでしょう?

皆さんのお口の中には、歯が何本あるかご存じでしょうか? 子どもの歯は上下10本ずつで合計20本、大人の歯は親知らずを含め、上下16本ずつで合計32本です。

では、次のうち最も歯が多い生き物はどれでしょう?

1

ワニ



2

カタツムリ



3

フグ



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 (2人分)

-  じゃがいも ……大2個 (300g)
 ちりめんじゃこ ……20g
 ピザ用チーズ ……40g
 薄力粉 ……大さじ2
 オリーブオイル ……大さじ2
 パセリ ……適量



じゃがじゃこガレット

栄養成分値 (1人分)

エネルギー 346kcal / 塩分 1.2g
カルシウム 187mg

手順・作り方

- ① じゃがいもは粗いみじん切りにし、耐熱ボウルに入れて電子レンジ (600W) で2分加熱する。
- ② ①に、ちりめんじゃこ・ピザ用チーズ・薄力粉を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、②の半量を入れて丸く成形して両面を焼き、火が通ったら皿に盛ってパセリを散らす。もう半量も同様に作る。



ワンポイントアドバイス

ちりめんじゃこは、カルシウムが豊富で歯ごたえもある食品です。じゃがいもは電子レンジで加熱すると、ゆでた場合とは違ってシャキシャキ感が残ります。表面をカリッと焼くことで、さまざまな食感が味わえる一品です。

生きるヒントになる世界のことわざ ブラジル編



サッカーやサンバなど、アクティブで賑やかなイメージの国・ブラジル。地球上では日本の反対側にある国としても知られています。そんなブラジルの公用語はポルトガル語ですが、どのようなことわざが使われているのでしょうか。

「ツバメが一羽きただけでは夏にはならない (Uma andorinha só não faz verão.)」

ツバメは夏の時期にやってくる渡り鳥ですが、一羽が飛んできたところで「もう夏だ」とは言い切れませんよね？ つまり、このことわざは「一部の兆候だけでは本当のことはわからない」という意味のことわざになります。例え失敗の兆候が出始めたとしても、そこですぐに諦めてはいけないということを教えてくれるポジティブなことわざになります。



「もし打ち負かすことができないなら、友達になれ

セ ヴォチェ ナオ ボド ベンツケ ロス シュンテ セ エエルス
(Se voce na o pode vence -los, junte-se a eles.)」

世の中にはどんなに努力をしても、どうしても勝てない相手がいるものです。そのようなライバルに対して、絶対に負けたくないと悪態をつくよりも、友だちになって一緒に成長できたら最高ですね。日本のことわざでいうならば「昨日の敵は今日の友」といったところでしょうか。



ブラジルのことわざはパワフルで前向きなものが多いようです。「もう前に進めない…」と自分の限界を感じたときには、ブラジルのことわざから元気をもらいましょう！



美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



だ えき ぶん びつりよく
唾液の分泌力アップで健康力アップ! 舌回し&舌ストレッチ

唾液には^{し しゅうびよう}歯周病や^{はんしよく}むし歯菌の繁殖を抑制したり、口臭を予防したり、初期むし歯程度なら修復してしまうといった効果があります。さらには、ウイルスや細菌の感染症対策にもなります。このように唾液の分泌量や質を高めることが健康にも良い影響を及ぼすと考えられます。



ただ、昨今のマスク生活では、会話する時間が少なくなったり、口呼吸が増えるなど、唾液量が低下しやすい環境になっています。そこで今回は、唾液の分泌力をアップさせる舌回し&舌ストレッチをご紹介します。

舌回し

舌回しはお口まわりの筋肉を刺激する運動です。唾液の分泌を促すだけでなく、ほうれい線やあごのたるみ解消にも有効です。

やり方

- 1 口を自然に閉じた状態で、表側の前歯の歯ぐきをなぞるように舌をゆっくりと回してください。
- 2 右回りを20回、左回りを20回、これを1セットとして、1日3回行いましょう。食事の後に行うのがおすすめです。



右回り



左回り

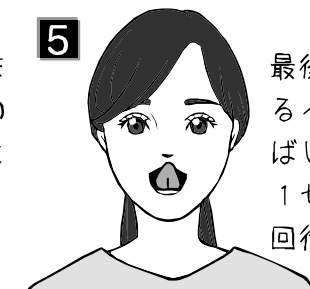


舌ストレッチ

舌ストレッチは舌を大きく動かすことで唾液の分泌を促します。また、舌をしっかり動かすことで顔の筋肉が刺激され、フェイスラインがスッキリする効果も期待できます。

やり方

- 1 口を開けたまま、舌を思いっきり前の方に突き出します。
- 2 口を大きく開けて、舌を上あごにつけます。
- 3 口を開けたまま、舌を左耳の方向にグーっと伸ばします。
- 4 口を開けたまま、舌を右耳の方向にグーっと伸ばします。
- 5 最後は、鼻に舌先をつけるイメージで上の方に伸ばします。1～5を1セットとして、1日3回行いましょう。



水をこまめに飲んだり、人と会話をしたり、歌を歌ったり、ガムをかか
噛んだりすることも唾液の分泌量を増やす効果があります。

歯とお口のクイズ 答え

2カタツムリ

カタツムリには歯が1万本以上あるといわれ、種類によっては2万本以上の歯を持つものもあります。カタツムリの歯は舌の上に無数の歯が並んだヤスリのような形状で、歯舌と呼ばれています。



毎日の生活にちょっと役立つ ～暮らしの雑学メモ～

夏でも長く楽しめる！
“切り花”を長持ちさせるコツ

花が生けられた部屋は清々しく気持ちのよいものですよね。ただ、夏場は花がすぐにしおれたり枯れたりして長く楽しめません。そこで今回は“切り花”を長持ちさせるコツをご紹介します。

鮮度のよい花を選ぶ

ご自分で花を選び購入される場合は、花の鮮度に注目してみましょう。葉っぱがピンとしていて、花や花を支えるガクが締まっているものを選びましょう。花の中が見えるものは花粉が変色していないものがおすすです。

すぐに水切りする

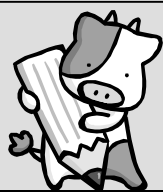
- 水切りのポイントは、
- ①茎に空気が入らないように水中で切ること。
 - ②水を吸い上げるための道管^{どうかん}をつぶさないように切れ味のよいハサミでスバツと切ること。
 - ③水の吸い込みが良くなるように斜めに切って切り口の断面積を広げること。

雑菌を減らす

雑菌の繁殖を防ぐため、水につかってしまう部分の葉は生ける前にハサミで切り落としましょう。また、花の切り口も雑菌が増えると水の吸い込みが悪くなるため、毎日の水替えとともに水切りをするのもコツです。

置き場所に気を付ける

花は、明るく風通しがよく、直射日光が当たらない場所に置きましょう。冷房の風が当たる場所は、花が乾燥^{かんそう}してしまうため避けましょう。



～季節の健康メモ～

飲みやすく改善！ お財布にやさしい！

ジェネリック医薬品との賢い付き合い方



ジェネリック医薬品とは、^{せんぱつ いやくひん}先発医薬品の特許・独占販売期間が終了された後に製造された医薬品のことで、^{こうはつ いやくひん}後発医薬品とも呼ばれています。広く普及しているジェネリック医薬品ですが、先発医薬品よりも「効き目が弱いのでは？」とか「副作用が心配」という不安から、使用をためらっている方も少なくないのではないでしょうか？ そこで今回は、ジェネリック医薬品との賢い付き合い方をご紹介します。

●ジェネリック医薬品とは？●

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分を同じ量だけ使用したもので、効果・効能も同じです。また、販売前には品質検査を行ったり、先発医薬品との同等性を確認する試験も行われているため、安全性も確保されています。先発医薬品と比較すると、ジェネリック医薬品は薬の値段が安いのが特徴ですが、その安さゆえに品質に不安を感じる方もいらっしゃるようです。しかし、これは研究・開発費がかからないために安く販売されているので、品質を低下させて安価にしている訳ではありません。

●先発医薬品より工夫された薬も●

実は、先発医薬品の販売中に判明した問題点などを改善しているジェネリック医薬品もあります。例えば、飲みやすいように薬の形を変えたり、においや味を改良したり、ほかの薬と間違えない工夫がされたりしているものもあります。



●ジェネリック医薬品を試してみたい時●

ジェネリック医薬品を希望する場合は、まず主治医や薬剤師にその旨を伝えましょう。ただし、中には先発医薬品の特許が切れていないためジェネリック医薬品が製造されていないものがあつたり、薬局で取り扱いがない場合もあります。

もし、いつも飲んでる薬を切り替えることに不安がある場合は、すべてをジェネリック医薬品に変えるのではなく、1種類だけ切り替えたり、今回だけジェネリック医薬品に変更して試してみることも可能です。

