



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

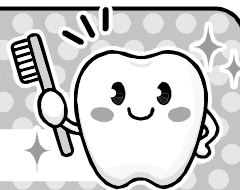


先日の夜、玄関に迷い込んで元気に飛び跳ねる一匹の小さなコオロギを見つけました。丁寧に手で捕まえて、屋外の草むらに戻しました。あの暑かった夏も終わり、これから少しずつ秋が深まっていくことを実感した出来事でした。非常事態宣言下で緊張した生活の中で、皆様、いかがお過ごしですか。院長の喜多です。

「馬肥ゆる秋」、「食欲の秋」と言いますが、さて？皆さんは、秋のたべもの、どんな野菜や果物を連想できますか。好きなたべものはありますか？（例えば、秋の魚と言えば、サンマが旬で美味しいのですが、残念ながら今年も不漁で、昨年遠洋でとれた冷凍のサンマが食卓に並ぶようです。）秋の野菜や果物では、例えば、レンコン、ナス、シイタケ、サツマイモ、ジャガイモ、米、栗、柿、ブドウ、リンゴなどが挙げられますね。これらの食材を、皆さんの食卓では、どんな風に食べるのか、料理をするのか、一度想像してみてください。（最近では、スマートフォンの料理アプリを使うと、動画で簡単に調理方法を学習することが出来て便利です。おかげで、一人暮らしの息子も自炊出来るようになりました。）また、アルプラなどのスーパーに並んでいる野菜や果物が、どこ産地なのか、機会がありましたら確かめてみてください。市内や近隣が産地なのか（地産地消）、滋賀県産なのか、県外のどのあたりの地方からなのか、または海外（中国など）からの輸入なのか、日頃のたべものについて、今一度、産地も知り、食材の簡単な栄養の知識（5つの栄養素である：炭水化物、脂質、タンパク質、ミネラル、ビタミンとその3つの働き：①エネルギーになる、②体の組織を作る、③体の調子を整える）も理解して、自分自身にとって『体に良いたべもの』を選び、組み合わせで料理し、よくかんで食べることがとても大切です。このような考え方を、【選食】（フードチョイス）と呼び、「食育」の根幹の考えになります。＜人＋良＝食：人を良くすると漢字で書くと食になりますね。＞「食育」とは、年齢や世代に関係なく取り組む活動であり、健康づくりの生涯学習でもあります。

現代は飽食の時代であり、メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防するため、病気やストレスに勝つ体をつくるためには、【食戦】（フードファイト）：正しく食べて病気に勝つ姿勢、実践が不可欠です！

あなたは知ってる？ 歯とお口のクイズ



むし歯のある中学生が日本一少ない都道府県は？

日本における子どものむし歯は、年々減少傾向にあります。これは保護者のお口の健康に対する意識の高まりが影響しているのでしょうか。では、令和元年の中学1年生の検査でむし歯が一番少なかった都道府県はどこだったでしょう？

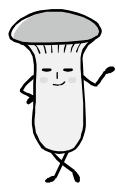


楽しく知識を身につけましょう。「答え」は他のページに載っています。



歯にいい朝食レシピ

材料 (2人分)



エリンギ……………1本
マッシュルーム……………8個
しめじ……………1/2株
オリーブオイル……………大さじ1
塩……………ひとつまみ
ピザ用チーズ……………50g
パセリ……………適量



きのこのチーズ和え

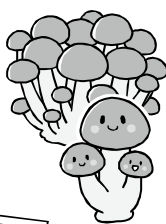
栄養成分値 (1人分)

エネルギー 235kcal/塩分2.1g

食物繊維 3.6mg

手順・作り方

- ① エリンギは半分の長さに切って薄切りにする。マッシュルームは半分に切り、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ② フライパンにオリーブオイルをひいて中火にかけ、①と塩を加えて炒める。
- ③ 火が通ったら弱火にしてピザ用チーズを加え、溶けたら皿に盛ってパセリを散らす。



ワンポイントアドバイス

まいたけ、しいたけなど、ほかの種類のきのこでも、おいしく作ることができます。分量は大体あっていればOKです。



生きるヒントになる世界のことわざ イタリア編



首都がローマのイタリアは、パスタやピザといった日本でもなじみ深い料理が有名な地域です。イタリア人の気質といえば「人が大好きで陽気」といったイメージですが、それは南イタリア人の特徴だと言われており、北イタリア人は少々内気なのとか。そんなイタリアでは、どのようなことわざが使われているのでしょうか。

カードの手が悪くても顔に出すな (Bisogna far buon viso a cattivo gioco.)

いわゆる「ポーカーフェイス」というものでしょう。ただし、このことわざのユニークなところは、手札が良いときではなくピンチのときに表情に出してはいけないということ。弱っているところを見せてしまうと、それにつけ込まれるといった意味なのかもしれません。窮地に立たされている時こそ、堂々と振る舞いたいものですね。

馬よ、生き延びろ、今に草が伸びるから (Campa, cavallo che l'erba cresce.)

状況が悪くなった時、とにかく現状を変えようとジタバタしてしまう人は多いはず。しかし、どうしても物事がうまくいかないときには、じっと今を耐えぬくことも大切。そうすれば状況は自然と良い方向に変わっていくかもしれない。こういった前向きなことわざです。日本でいうところの「待てば海路の日和あり」ですね。



この他にもイタリアのことわざは女性に関するものも多いので、興味があればぜひ調べてみてくださいね。



美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



1本でも多くの歯を残しましょう! 年代別 歯の抜ける平均本数とは?

親知らずを除くと**成人の歯は全部で28本**生えてきますが、正直、若い世代の方は“**歯を失う**”ことの大変さに対してあまり実感が沸かないのではないのでしょうか? しかし、歯にも**寿命**があり、年齢を重ねれば重ねるほど**加速度的に歯は失われて**いってしまいます。

そこで今回は、**年代別の歯の抜ける平均本数や歯の寿命**についてお話しします。

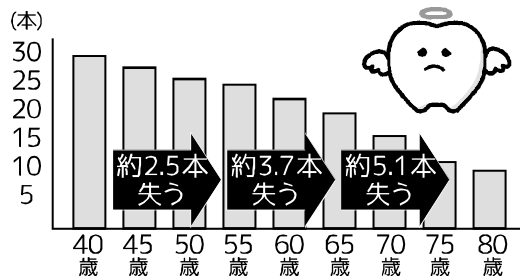
75歳の平均の歯の本数は15.7本

「80歳の時に20本以上自分の歯を保とう」という8020運動は、^{はちまるにいます}どんな食べ物でも歯が20本あればおいしく食べられるということに由来しています。パリパリとした食感、噛むほどに感じられる旨味、歯ごたえがあるからこそおいしい食べ物はたくさんありますよね。こういった食事の楽しみは人生の楽しみでもあり、歯が20本以上残っていれば実現できるものです。

2016年に厚生労働省が行った**歯科疾患実態調査**によると、^{しか しつかにじつたいちようさ}75歳の平均の残存歯の本数は15.7本でした。しかし、これはあくまでも平均の数で、実際には**8020を達成**できている人は**46%**いますので、歯が多く残っている人と、ほとんど残っていない人の**2極化が進んでいると推測**されます。

年代別の歯を失う本数

歯科疾患実態調査によると平均の残存歯の本数は、**45～54歳で27本**、**55～64歳で24.5本**、**65～74歳で20.8本**ですから、右のグラフのように、年齢を増すごとに歯を失う本数は増えていきます。30歳以下の方はイメージしにくいと思いますが、**歯は40歳を過ぎた頃から失いやすくなる**ため、この年代の方は油断できません。

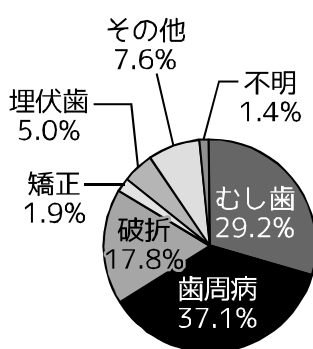


歯を失う原因

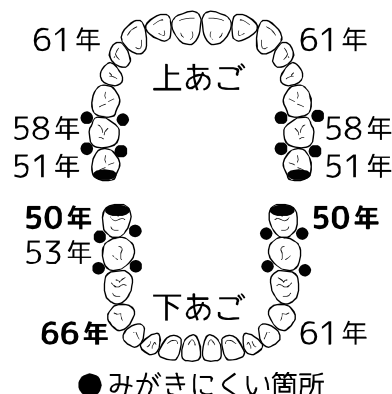
では、どのような理由で歯が失われてしまうのでしょうか? 歯を失う主な原因は、**むし歯**と**歯周病**です。^{ししゅうびょう}若い世代はむし歯が多いのですが、**中高年**を過ぎた頃から**歯周病**や**破折**の割合が増加していきます。また、歯の平均寿命を見ても、**歯ブラシでみがきにくい場所は歯の寿命が短い**ことがわかります。つまり、**歯ブラシでケアしにくい奥歯はむし歯や歯周病になりやすく、歯を失いやすい**ということです。



歯を失う原因



歯の平均寿命



80歳で20本以上の歯を残すためには自宅での日々のケアと歯科医院での定期的なケアが大切です。8020を目指すため、力を合わせてがんばりましょう!

歯とお口のクイズ 答え

3

新潟県

令和元年度の学校保健統計調査によると、新潟県が最もむし歯が少ない都道府県でした。これは20年連続という快挙! 1人当たりのむし歯の数は全国平均が0.7本に対して、新潟県は0.3本。新潟県では昭和45年からフッ化物を水に溶かした洗口液のうがいや学校で行い、予防に努めているそうです。



毎日の生活にちょっと役立つ ～暮らしの雑学メモ～

年末よりも今の季節がおすすめ！
秋の「大掃除」

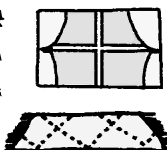
大掃除というと、一般的には1年の締めくくりである12月に行うもの。しかし、大掃除は実は秋に行うのがおすすめなんです！ というのも、気候が良いため外の掃除は寒くなく、油污れもゆるんで落としやすいからです。そこで今回は、秋に済ませておきたい大掃除のポイントについてご紹介します。

キッチン

大掃除のポイントは、油でベトベトの換気扇です。フィルターやファンなどは、40～50℃のお湯とアルカリ性洗剤を入れたゴミ袋の中につけ置きしましょう。30分後には油污れがゆるみ、汚れを簡単に落とすことができます。

布系インテリア

洗濯ものがよく乾く秋は、カーテンやマット、ラグといった大物の洗濯におすすめです。また、夏場に活躍した布系インテリアを秋物に交換するにも良いタイミングです。



窓まわり

窓まわりの掃除も、水が冷たくない時期に行うとラクです。網戸は水で濡らした後、中性洗剤をつけて、使い古したボディスオールでやさしくこするとよく汚れが落ちます。また、サッシの掃除は使い古しの歯ブラシで汚れをかきだし、サッシの幅にカットしたメラミンスポンジで水拭きするとキレイになりますよ。

～季節の健康メモ～



グラッときたらすぐ消火、外に出るはNG 確認しましょう！「防災の新常識」



9月1日は「防災の日」です。近年、さまざまな災害が各地で頻繁に発生しているため、皆さんも日頃から備えに努めていることでしょう。ただ、昔教わった防災の知識が、もしかすると今は違っていることがあるかもしれません。そこで今回は、このような「防災の新常識」をご紹介しますので、ぜひご確認ください。



① 火の始末 旧常識：地震のゆれを感じたらすぐ消す 新常識：地震のゆれが落ち着いてから消す

ガスコンロのタイプにもよりますが、最近のガスコンロは強いゆれを感知すると、自動的にガスの供給が停止されるようになっています。また、地震発生時にコンロに近づくと、調理中の鍋などがひっくりかえってヤケドする可能性があるため、火の始末はゆれが落ち着いてから行いましょう。

② 地震直後の行動 旧常識：すぐに外へ逃げる 新常識：「シェイクアウト」を行う

「シェイクアウト」はアメリカ発祥の地震防災訓練で、ゆれを感じたら「まず低く、頭を守り、動かない」というもの。重心を低くすることで転倒を予防して、落下物から頭を保護、その場でゆれが落ち着くのを待ちます。慌てて行動すると転倒などのケガにつながりますので、落ち着いた行動が肝心です。

③ 車を置いた避難 旧常識：道路の左側に停めて避難する 新常識：道路以外の場所に停めて避難する

車の運転中に地震が発生した場合は、避難する人の通行や災害応急対策の妨げとならないよう、車は道路以外の場所に停めて避難することが推奨されています。そして、ドアはロックせず、キーをつけたままにして徒歩で避難してください。



④ 停電時の明かりの備え 旧常識：懐中電灯を用意しておく 新常識：ヘッドライトを用意しておく

停電時の明かりの備えとしては、手で持つタイプの懐中電灯ではなく、頭に装着するヘッドライトがおすすめです。両手が自由になるため、荷物の持ち運びや作業がラクになります。