



きた歯科だより

LINE予約



きた歯科公式 LINE 登録でご予約・キャンセルも出来て大変便利
友達登録して一度お試しください。 →→→→→



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

いよいよ 10 月を迎えて、運動会シーズンになりましたね。最近では、爽やかな風が吹き、きれいな青空が天高く広がり、とても過ごしやすいになりました。コロナ感染者数が幸先月から徐々に減少し始めて、各学校の運動会も、(蜜を避けるために、平日開催ですが)無事に開催されるようです。我が子がまだ小学生だった十数年以上前には、土曜日開催の運動会で、昼休みには、家族全員が一同に集まって、ピクニックのように大きなお弁当を広げて談笑している光景が当たり前だったように記憶しています。子供が成人した今では、とても懐かしい思い出です。昨年の秋の学校行事(運動会、遠足、旅行、学園祭など)は、コロナ禍で軒並み自粛が相次いだようですが、今年こそは、子供たちにとってストレスの少ない楽しい学校生活を送って頂きたいと願うばかりです。皆さんは、屋外で運動したり、お出かけしたりしていますか? 週末は外出を随分と自粛していましたが、そろそろ少しずつ外出して歩き、太陽の下で少し運動したいと思います。院長の喜多です。

今の私の様に、部屋に閉じこもりモグラのような生活をしていると、太陽光(紫外線)で体内にビタミン D を作れなくなり、丈夫な骨を維持出来なくなります。さらに、運動せずに骨に力を加えていないと、骨粗鬆症になります。(スクワットと、かかとを上げて下にストンと落とす「かかと落とし」で予防効果があるそうです。)

ビタミン D には、正常な骨格と歯の発育促進と維持、免疫機能の調節作用もあります。皮膚が直射日光に当たると、体内にビタミン D が生成されます。ほとんどの人がこの手段でビタミン D 所要量を得ています。ビタミン D を多く含む食品として、魚ではサケ、サンマ、ウナギ、イカナゴ、シイタケでは干し椎茸、キクラゲ、他に卵黄などがあげられます。紫外線の少ない冬ほど、食品からビタミン D を摂取するように心がけた方が良いでしょう。日本ビタミン学会によると、紫外線の浴びすぎに気をつけながら、夏は 1 日約 30 分程度(日向なら 15 分程度)、冬に約 1 時間程度の日光浴が、ビタミン D 生成には必要だそうです。(緯度の高い札幌では、沖縄、本州よりも紫外線が少ないので、より多くの時間の日光浴が必要です。) 赤ちゃんが丈夫な骨を作り維持するためには、1 日 5 分程度の日光浴が必要で、母親も母乳の栄養の関係で、日光浴が必要だそうです。



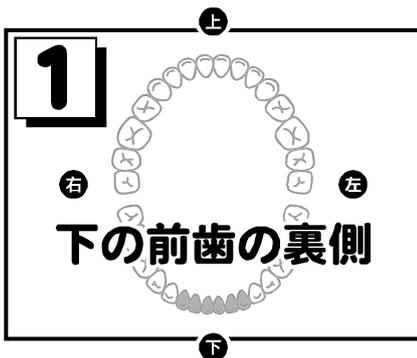
あなたは知ってる?

歯とお口のクイズ



“みがき残し”の多いエリアはどこでしょう?

毎日歯みがきをしても、やはり避けられないのが“みがき残し”です。特に歯と歯の間や歯並びの悪い部分は注意が必要です。そこで問題! 右手でみがいている人がみがき残しの多いエリアは次のうちどこでしょう?



1

下の前歯の裏側



2

右側の奥歯の内側



3

左側の奥歯の外側

歯にいい 朝食レシピ

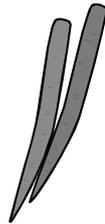


ごぼうの肉巻き

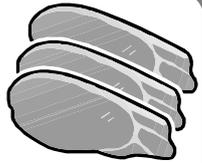
栄養成分値 (1人分)

エネルギー 233kcal
塩分 0.7mg/食物繊維 2.2mg

材料 (2人分)



ごぼう……………1/2本 (80g)
みりん……………大さじ2
塩……………小さじ1/4
豚ロース肉 (薄切り)……………6枚
ごま油……………大さじ1
ごま……………適量



手順・作り方

- 1 ごぼうはささがきにし、水にさらしてざるにあげる。
- 2 フライパンに ① とみりんを入れて弱火で炒め、火が通ったら塩で味を少し濃いめに調える。
- 3 豚ロース肉を広げて ② を巻き、ごま油をひいたフライパンで軽く焦げ目がつくまで焼き、皿に盛ってごまを散らす。



ワンポイントアドバイス

噛みごたえのあるごぼうに薄切り肉を巻くことで、よりしっかり噛めるおかげになりました。お肉ではなく、ごぼうに味をつけておくのがポイント。噛むほどにおいしさが増すのでおすすめです。

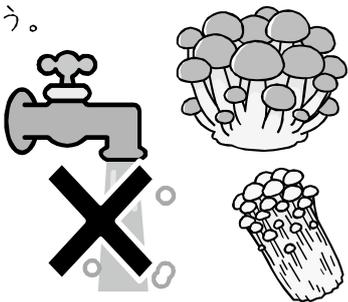
毎日の生活にちょっと役立つ ~暮らしの雑学メモ~

秋の味覚! キノコのおいしい裏技

秋に旬を迎えるキノコは、^{よくもつせん い ほうふ}食物繊維が豊富でヘルシーな健康食材です。
今回はキノコのおいしい裏技をご紹介しますので、ぜひ実践してみてください!

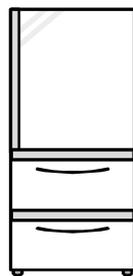
キノコは洗わなくてよし!

キノコを調理する時、水で洗っていませんか? スーパーで流通しているキノコは衛生管理が整った環境で育てられているため、そのまま調理して構いません。水洗いすると水っぽくなり旨味も逃げてしまうため、汚れが気になる時はふき取る程度にしましょう。

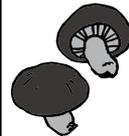


冷凍で旨味&栄養がアップ!

キノコは、冷凍すると細胞壁が破壊されて旨味や栄養の成分が増えますので、使いやすいサイズにカットしたり、小房に分けたりして冷凍しておき、調理時は凍ったまま加熱しましょう。パック入りのナメコは袋のまま冷凍できますので、みそ汁の具のストックとして常備しておくとう便利です。ただし、マッシュルームは冷凍すると風味が変わるため、冷凍には不向きです。



干しシイタケをもっと手軽に!



干しシイタケを戻すとなると半日~丸一日かかるというのはざらですが、干しシイタケを30分ほど冷水につけ、やわらかくなったら適当なサイズに切り、再び1時間ほど冷水につけると、旨味を逃さず時短で戻すことができます。

また、干しシイタケを水で戻さず、そのままおろし金で粉末状にして使うのもおすすめです。みそ汁や炊き込みご飯、カレーなどの隠し味に入れると、味に深みが生まれますよ。



美しい健康な歯で「幸せな人生」を!

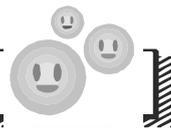


体の健康にも影響を与える「口内フローラ」改善 大作戦!

皆さんは「口内フローラ」をご存じでしょうか? 聞いたことがなくても「腸内フローラなら知っている」という人は多いかもしれませんね。「フローラ」とはお花畑のことで、「腸内フローラ」や「口内フローラ」とは、腸やお口の中にいるさまざまな細菌が、お花畑に群生する植物のように共存している様子を表した言葉です。腸内には約1000種類・約1000兆個、お口の中には約700種類・約100億個の細菌がすんでいるといわれ、その細菌のバランスが体の健康にも影響を与えています。そこで今回は「口内フローラ」の改善法についてご紹介しますので、参考にしてみてください。

細菌のバランスが肝心!

お口の中の細菌は、体に良い影響を与える「善玉菌」、悪い影響を与える「悪玉菌」、優勢の菌を味方する「日和見菌」の3つに分かれて日々勢力争いをしています。理想的なバランスは、善玉菌が9割、悪玉菌が1割程度。悪玉菌の中でも歯周病の原因となる細菌が増殖すると、お口の健康だけでなく全身の健康にも悪影響が及ぶため注意が必要です。



善玉菌



悪玉菌



日和見菌

改善方法

では、具体的にお口の中の善玉菌を増やしたり悪玉菌を減らして、口内フローラを改善する方法をご紹介します。



■1■ 唾液の分泌量を増やす

唾液にはお口の中の環境を改善させる働きがあるため、唾液の量が減ると悪玉菌が増加して口臭が強くなったり、むし歯菌や歯周病菌が増える原因になります。増やすための基本は食事をよく噛んで食べることが大切です。また、シュガーレスのガムを食後に噛むことも有効です。ちなみに、睡眠中にいびきをかく方は口呼吸になっているため要注意! 睡眠中の口呼吸を予防するテープなども市販されていますのでお試しください。



■2■ 歯みがきで徹底清掃

悪玉菌の代表格である歯周病菌を減らすには、歯みがきが大切です。ただし、歯周病菌は歯と歯の間や歯と歯ぐきの隙間にも潜んでいるため、歯ブラシだけでは除去しきれません。そこで有効なのが、デンタルフロスや歯間ブラシといった補助用具です。歯ブラシだけだと細菌の温床となる歯垢は約60%しか落とすことができませんが、フロスや歯間ブラシを併用することで歯垢の除去率は約85%にアップします。

■3■ 緑茶でブクブクうがい

緑茶などに含まれるカテキンには、お口の中の悪玉菌の繁殖を抑制する働きがあります。このカテキンの働きを活用するために緑茶でうがいをしましょう。特に寝る前に行うと効果的ですよ。

- ①粉末の緑茶大さじ1杯を100ml程度の水やぬるま湯に溶かします。
- ②①を口に含み、成分がお口の中全体に広がるようにしっかりとブクブクうがいをします。成分をとどめるために、うがいの後は水でお口をすすがないでください。



■4■ 舌も専用ブラシでケア

お口の中の細菌は舌にも付着していますので、定期的には専用ブラシでみがいてケアをしてあげましょう。ちなみに、歯ブラシで舌をみがく方がいらっしゃいますが、これは舌の表面を傷つける恐れがあるためおすすめできません。もし舌みがき専用ブラシがない場合は、お口を閉じた状態で舌を上あごにこすりつけるだけでも舌の表面をキレイにすることができます。

歯とお口のクイズ 答え

② 右側の奥歯の内側

右手でみがく人にとって右側の歯みがきは、歯ブラシを持つ手がちょっときゅうくつになります。また、ブラシに角度がつけにくい右側の奥歯の内側は、みがき残しが多くなります。意識してみがくために、歯みがきはここからスタートするといいですよ。



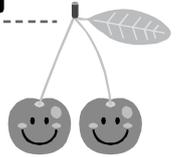
生きるヒントになる世界のことわざ **ドイツ編**



真面目でお堅い印象のあるドイツ人ですが、ジョークを愛する「面白いもの好き」な一面もあるようです。今回はそんなドイツのことわざをご紹介します。

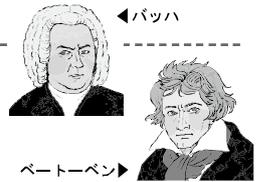
「隣の庭のさくらんぼは甘い (Kirschen in Nachbars Garten schmecken immer süßer.)」

日本のことわざの「隣の芝は青い」と似た意味を持っています。なぜさくらんぼなのかというと、ドイツでさくらんぼは夏になると路上で販売されるほど身近なフルーツだからでしょう。野生で育つことも多く、自宅の庭で実ることもあるそうです。



「練習が名人を作る (Übung macht den Meister.)」

最初から完璧にできる人はいない、練習を重ねることで名人になるという意味です。ドイツでは専門的な技能を持つ職人はマイスターと呼ばれ憧れの存在ですから、このようなことわざが生まれたのかもしれませんが。



日本人とドイツ人の気質は近いようですから、ことわざも似ている感じがしますね。

～季節の健康メモ～



不快なシビレや痛みを緩和！坐骨神経痛の予防・対策 ストレッチ

坐骨神経痛とは、お尻から脚にかけて長く走っている「坐骨神経」に沿って起こる痛みの総称になります。そこで今回は、坐骨神経痛の予防や対策のストレッチをご紹介します。座っている時間が長い方、おしりの筋肉が固い方は、ぜひお風呂上りなどに行ってみましょう！

梨状筋ストレッチ

- ① 両ひざを曲げてあおむけになり、右の脚を左の太もものにのせます。
- ② 両手で左の太ももを抱え、体に引き寄せてください。
- ③ 右側のおしり～おしりの付け根の伸びを感じながら、30秒ほどキープしましょう。反対側も同様に行います。



ピジョンポーズ

- ① よつんばいになって右脚を前に出し、足の裏を天井に向けるようにして左脚の前に置きます。
- ② 左脚は後ろにまっすぐ伸ばして、胸を軽く張ります。
- ③ 右側のおしり～太ももの裏の伸びを感じながら、30秒ほどキープしましょう。反対側も同様に行います。



ハムストリングのストレッチ

- ① イスに浅く座り、右脚を前に出してください。
- ② 背中が丸まらないように注意しながら、股関節から体を前に倒していきます。
- ③ 右側の太もも裏の伸びを感じながら、30秒ほどキープしましょう。反対側も同様に行います。

