



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

秋が深まり、朝晩には暖房を利用したくなるような少し肌寒い季節になりましたね。最近、新型コロナウイルスの感染者数が急速に減少する中、私は長袖シャツに上着を羽織って、外出する機会がやっと少しずつ増えました。コロナ禍前のような普通の日常が早く戻って来てほしいと願っています。こんにちは、院長の喜多です。

皆さんは、11月8日が、『いい歯の日』ということをご存知でしょうか。（日本歯科医師会が、1993年に語呂合わせで決めました。）私達、かかりつけの歯科医院の大切な役割は、乳幼児から高齢の方まで、皆様の一生を通じて、出来る限り自分の歯で、栄養バランスの取れた食事をしっかり取って、美味しいと感じられて、いつまでも健康な体で充実した生活が送れるよう、サポートさせて頂くことと考えております。

最近の研究によると、栄養バランスの取れた食事を「よく噛める」ためには、①残っている歯の本数が多く、②むし歯や歯周病の進行が少ないことも当然大切なのですが、①と②以上に、③噛む力の強さ（専門用語では咬合力）が大きく関係していることがわかってきました。例えば、歯がしっかりと残っている若い方でも、噛むための力（咀嚼筋の力）が弱い方が多く、蛋白質を摂取するために必要な肉類や魚類、ビタミンと食物繊維が豊富な野菜をかみ切る、咀嚼することを無意識に苦手と感じて、噛み応えのある食材を避ける傾向があるようです。柔らかい食材ばかり好んで食べていると、炭水化物、糖質、脂質を過剰に摂取することになり、その結果、肥満、さらには、動脈硬化、心臓疾患、脳血管障害につながるリスクが高くなります。

噛む力は、子供の頃からの食べ方によって育ちます。噛み応えのある食材を意識して献立に取り入れ、調理方法（加熱方法や包丁の入れ方など）も工夫します。食べる際には、前歯でかじり、小臼歯で噛み始めて順番に大臼歯へ送りながらよく噛んで、最後にのみこみます（嚥下）。よく噛むと唾液の分泌が促進されて消化を助けますし、脳に流れる血流量が増えて、脳の発達や痴呆の予防効果があるそうです。最近では、噛む力などの口腔機能の検査や鍛える方法が注目されています。ご興味のある方は、お気軽にご相談ください。

歯にいい 朝食レシピ



ざっく
雑穀スープ

栄養成分値（1人分）

エネルギー 70kcal
塩分 1.8g/食物繊維 1.6mg

材料（2人分）

雑穀（ブレンド）……………25g	水……………500cc
たまねぎ……………1/2個	固形コンソメ……………1個
小ねぎ……………適量	塩……………少々

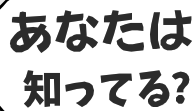
手順・作り方

- ① たまねぎはみじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ② 小さめの鍋に、雑穀・水・固形コンソメ・たまねぎを入れて中火にかける。煮立ったら弱火にしてふたをし、水気がなくなったら水を足しながら煮る。
- ③ 雑穀がやわらかくなったら塩で味を調え、器に注ぎ、小ねぎを散らす。



ワンポイントアドバイス

雑穀は、ビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富な食材です。雑穀は1種類でもよいのですが、白米に混ぜて炊く用のブレンドしてあるものを使うと手軽にいろいろな雑穀が食べられます。種類が増えると食感が複雑になるので、噛みごたえもアップして唾液の分泌を促すことができます。



よう?

普段使っている**歯ブラシ**は、使った後には**流水**でよく洗い、しっかり**乾燥**させる必要があります。 というのも、使用した歯ブラシは**お口の中**の細菌など**たくさん**の菌が付着しているためです。 では、使用後の歯ブラシには**いったいどのくらい**の菌が付着していると思いますか？



約1万個

約100万個

約1000万個

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ 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。 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■



2016年に洗濯表示が新しくなったことをご存じでしょうか？ **洗濯表示**とは衣類の取り扱い方法の表示で、服の裏についているラベルなどに記載されているものです。今回は、**新しい洗濯表示のポイント**についてご紹介します。

記号の種類は22種類から**41種類**に増えてましたが、
基本となる主な記号は次の**5つ**ですので、まずはこれを
確認しましょう！

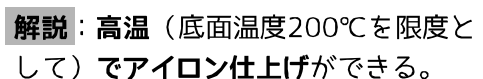
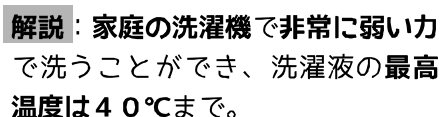


上記の基本の記号と組み合わせて使用する**主な付加記号**は次の4つです。

◆禁止◆



基本の記号と付加記号を組み合わせ、各表示の意味を読み解いてみましょう！



記号はこの他にもいろいろありますが、まずは主な基本の記号と付加記号を押さえておきましょう！



美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



かんせんしやう

感染症の予防に有効! 正しいうがいのススメ

風邪や新型コロナウイルスなど、感染症予防に有効なのが“うがい”ですが、皆さんは上手に正しくできていますか? そこで今回は、**感染症予防に有効な「正しいうがいのやり方」**についてご紹介します。

うがいの効果とは?

まず、なぜうがいは感染症予防に有効なのでしょう? その主な理由は3つあります。

① 洗淨する

お口の中の粘膜やのどに付着したウイルス・細菌を洗い流す効果が期待できます。

② うるおいを与える

うがいをする、のどの粘膜や粘液がうるおい、細菌やウイルスなどを外に排出する働きを高めます。

③ 粘膜に刺激を与える

うがいでのどの粘膜に適度な刺激を与えると、粘液の分泌や血行が促されます。結果として細菌やウイルスを排除する働きが高まります。

うがいのやり方

では、具体的に正しいうがいのやり方についてご紹介します。ポイントは、**お口の中を洗淨する“クチュクチュうがい”**と**のどの奥を洗淨する“ガラガラうがい”**をそれぞれしっかり行うことです。

クチュクチュうがい

はじめにお口の中を洗淨するクチュクチュうがいをしましょう。お口の中を**4つのパートに分けて行う**のがポイントです。

- ① 口の中に水を少量（おちょこ一杯程度）含みます。
- ② 最初は、**上の歯の裏**に水を当てるように、強く速く10回クチュクチュして水を吐きだします。
- ③ 水を口に含み、今度は**下の歯の裏**に水を当てるように、強く速く10回クチュクチュして水を吐きだします。
- ④ 水を口に含み、次は**右側の頬**に水を当てるように、強く速く10回クチュクチュして水を吐きだします。
- ⑤ 水を口に含み、最後は**左側の頬**に水を当てるように、強く速く10回クチュクチュして水を吐きだします。



ガラガラうがい

クチュクチュうがいが終わったら、次はガラガラうがいをしましょう。**水を含みすぎず、声を出しながら**行うのがポイントです。

- ① 口の中に水を少量（おちょこ一杯程度）含みます。
- ② 頭を少し傾けて、**のどの奥を洗い流すイメージでガラガラと10～15秒ほど**うがいをしてください。「あー」「おー」と声を出しながら行うとよいでしょう。

うがいの時は水?うがい薬?

うがいをする時は**水で十分**です。うがい薬には殺菌作用があるため、何度も使用すると**お口の中の良い菌まで除去**されてしまいます。うがい薬の使用は**1日1回程度**にとどめ、通常は水でこまめにうがいをしましょう。

うがいのタイミングは?

うがいをするタイミングは、「**外出先から戻った時**」「**食後**」「**歯みがき前後**」「**のどに違和感を覚えた時**」など、こまめに行うとよいでしょう。

ガラガラうがいができない子どもは?



うがいができない小さなお子さんの場合は、**こまめに水分を補給**させるとお口の中の細菌を洗い流して、**乾燥も防ぐ**効果が期待できます。

歯とお口のクイズ 答え

③ 約1000万個

使用後の歯ブラシには、約1000万個もの細菌がひそんでいると言われています。衛生的に使用するには、使用後に流水で洗ってよく乾燥させることはもちろん、同じ歯ブラシを長く使い続けることは避け、歯ブラシは1か月に1回を目安に交換しましょう。

生きるヒントになる世界のことわざ ハワイ編



温暖な気候と自然豊かなハワイは、日本人にも人気のリゾート地です。さまざまな人種が集まるため、ハワイに住むハワイアンたちは、“**オハナの精神（助け合いの精神）**”を大切にする**大らかで開放的な気質の持ち主**が多いそうです。今回は、そんな**ハワイのことわざ**をご紹介します。

「サンゴは大地に成長していく（He puko a kani aona.）」

ヘ・プコ・ア・カニ・アオナ

始まりは小さな欠片だったとしても、やがて大きく成長していくといった意味です。サンゴに例えるとは、美しい海を持つハワイならではの**ことわざ**ですね。



「仕事は明るいうちにすませよう（I hele no ka hola i'a i ka la.）」

イ・ヘレ・ノ・カ・ホラ・イ・ア・イ・カ・ラー

仕事は引きずらずメリハリをつける、といった意味のことわざです。ハワイアンは日中に仕事を終わらせ、夜は家族や仲間など大切な人たちとゆっくり過ごす生活スタイルなのだそうです。

ハワイのことわざは、**豊かな自然や人との結びつき**を意味する内容が多いようです。

～季節の健康メモ～



食欲の秋だから… ダイエット中におすすめのツボ5選



秋は食べ物がおいしく感じられ、**ダイエットには厳しい季節**ですよ…。そこで今回は、**ダイエット中におすすめのツボ5選**をご紹介します。

食欲を押さえるツボ「**瘕兌**」

胃の働きを鈍らせ、食欲を低下させる効果が期待できます。**食事の30分前**に刺激すると有効です。

位置 足の人さし指の、中指側の爪の生え際にあります。

やり方 手の親指と人さし指で挟むようにして刺激してください。ヘアピンの丸い方を使ってピンポイントに刺激するのも効果的です。



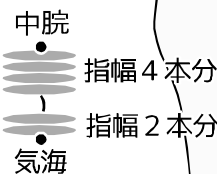
代謝アップのツボ「**中脘**」「**気海**」

代謝をあげて脂肪を燃焼する効果が期待できます。

位置 おへそを起点に、中脘は指幅4本分上、気海は指幅2本分下にあります。

やり方

ツボの位置に親指の腹を当て、息を吐きながらゆっくりと刺激してください。



ストレス解消のツボ「**関衝**」「**中衝**」

ダイエットの大敵である、**ストレスを解消**する効果が期待できます。

位置 関衝は小指の、薬指側の爪の生え際にあります。中衝は中指の、人さし指側の爪の生え際にあります。

やり方 親指と人さし指で挟むように刺激してください。

