



きた歯科だより

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。 ⇒⇒⇒⇒⇒

LINE予約



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



早いもので、今年も残すところ、あとひと月になりました。先月辺りから、滋賀県でも新型コロナウイルス感染者数が、ゼロに近い数字になり、不安な気持ちが少しですが解消されるようになった気がします。日本以外の諸外国では、まだまだ感染者数が増加し、新種の変異株ウイルスが見つかりました。当院では、これから寒い冬を迎えるにあたって、これまで通りの対策を継続して参りますので、ご協力をお願い致します。

先月末に、日本プロ野球の総決算、日本シリーズ（セリーグ優勝のヤクルトスワローズ対パリーグ優勝のオリックスバファローズ）が行われ、（毎試合2点差以内の）実力伯仲した両チームによる大熱戦が繰り広げられました。野球が大好きな私は、毎試合1球ごとに選手達の動きをテレビで食い入るように見ていました。奇しくも例年最下位で低迷し続けていた両チームが、日本一決定戦で顔を合わせるといふ、何ともドラマチックな対戦でした。私は、実はヤクルトスワローズのマスコットキャラクター（ツバメをモチーフにした）「つば九郎」の最大のファンで、今年も面白いキャラクターに癒されながら、野球を満喫した一年でした。

ヤクルトスワローズの監督をされていた故野村克也氏は、たくさんのお言葉を残されています。例えば、「一年目は畑を耕し、二年目は種をまいて育てる。三年後に花を咲かせます。」これは、毎年低迷していたチームの監督就任時に掲げた目標の言葉です。現在のコロナ禍の時代にもマッチした、気持ちが前向きになって、がんばる気持ちが湧いてくるような好きな言葉です。また、その他にも、「財を遺すは下、仕事を遺すは中、人を遺すは上とする」という言葉を好んで使っていました（関東大震災後に東京の復興を成し遂げた政治家後藤新平氏の言葉を引用されていたそうです）。野村氏はヤクルト、阪神、楽天と監督をされ、リーダーの究極の仕事は、有能な人材を遺すことだと語っていた様に、教えを受けた選手達の中から若くて優秀な監督を輩出し続けています。日本一のヤクルト高津監督をはじめ、阪神矢野監督、今注目の日本ハム新庄監督、楽天石井監督、西武辻監督も野村氏から指導を受けました。来年も日本のプロ野球がとても楽しみです。

高津監督が選手達に勇気を与えた魔法の言葉は「絶対大丈夫！」でしたが、来年は、皆様が、そうありますように、心からお祈り申し上げます。来年もどうぞよろしく願いいたします。（院長、スタッフ一同）

歯にいい 朝食レシピ



材料（2人分）

ごはん…………お茶碗2杯分 ごま油……………大さじ1/2
 鮭……………1切れ 濃口しょうゆ……………小さじ1



さけや
鮭焼きおにぎり

栄養成分値（1人分）

エネルギー 308kcal/塩分 1.3g
 ビタミンD 11.5μg

手順・作り方

- 1 鮭は焼いて骨と皮を除く。
- 2 半量のごはんに半量の①を入れて、おにぎりにする。
- 3 フライパンにごま油をひいて熱し、②の表面に濃口しょうゆを塗ったら、こんがり焼き目がつくまで両面を焼いて器に盛る。



ワンポイントアドバイス

鮭にはカルシウムの吸収をたすけるビタミンDが含まれています。調理のポイントは、表面をこんがりカリッと焼くこと。噛みごたえのある食感を加えることで咀嚼の回数が増え、唾液の分泌を促してお口のトラブルの改善が期待できます。



あなたは知ってる?

歯とお口のクイズ



ダイヤモンドで装飾した歯の費用はどれくらい?

最近、歯に宝石などを装飾する“ティース・ジュエリー”が海外セレブの間で流行しているそうです。さて、今年になって有名ラッパーのポスト・马龙さんが、12カラットのダイヤモンドを歯に取り付けたことが話題になっていましたが、この装着費用は日本円でおよそどのくらいだったと思いますか?



1

約1千7百万円

2

約1億7千万円

3

約1兆7千億円

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。

毎日の生活にちょっと役立つ～暮らしの雑学メモ～



大掃除のついでに！ 考えなくてもすぐ手放せる“捨て活”リスト



12月は大掃除の季節！ ついでに家の中の不用品も手放すことができれば、よりスッキリとした気分で新年を迎えられるはず。ただ、「モノを捨てるのが苦手…」という人も結構多いようです。そこで今回は「これは捨てるでも困らない」というものを簡単に判断できる“捨て活”リストをご紹介します。

キッチン編

- 賞味期限が切れた食べ物や飲み物
- しばらく使っていないキッチン家電（たこ焼き器、ワッフルメーカー、ブレンダーなど）
- 欠けているお皿や器
- タダでもらったもの（割り箸、ストロー、ウェットティッシュなど）
- 過去のもの（弁当作りをしていた時代のピククやバラン、子どもが小さい頃の食器など）
- 使い道のない空き箱や空きビン



引き出し編

- 書きにくいボールペン
- 切れ味の悪いハサミ
- 1年間使わなかったもの
- 使い道がわからない充電コード
- 目的が不明のネジやボタン
- 期限の切れた保証書



バス・トイレ編

- 古い化粧品やシャンプー類
- 切れ味の悪いカミソリ
- いつか使おうと思っている試供品
- 昔使っていた洗剤や柔軟剤類
- ニオイが気になるタオル
- 香りのしない芳香剤



クローゼット編

- 落ちないシミや汚れのあるもの
- 2シーズン着ていないもの
- ボタンやほつれなど直していないもの
- 着た時に違和感を覚えるもの（サイズ、流行、年齢）
- 期限の切れた防虫剤や消臭剤
- 多すぎるエコバッグ



以上を参考に“捨て活”をして、お家の中をスッキリさせましょう！





美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



し しゅうびょう
歯周病

むし歯になりやすい!? 女性に多い「隠れいびき」とは?

いびきはお口の健康と深く結びついていることをご存じでしょうか? いびきをかく方のほとんどは口呼吸をしているため、お口の中は乾燥しがちです。すると、歯周病菌やむし歯菌が繁殖して、お口の健康に悪影響を与えるというわけです。ちなみに、いびきを自覚していない「隠れいびき」の方も要注意です! 「隠れいびき」の場合、寝息のような小さないびきのため、本人や家族も気づかないため改善もされにくいという特徴があります。そこで今回は、特に女性に多い「隠れいびき」についてご紹介します。

「隠れいびき」の特徴

「隠れいびき」は、更年期を過ぎた女性に多いと言われています。更年期を境に女性ホルモンの分泌が減ると、のど周りの筋肉がゆるみ、いびきをかくことも増えてきます。また、女性は男性よりも肺活量が少ないため、「すー、すー」「ぷー、ぷー」など寝息ともとれるような呼吸音でも、実はいびきである可能性があります。このような小さな音のいびきであっても、体に影響をおよぼして質の悪い睡眠の原因になっているのです。今までいびきをかくことがなかった方でも、睡眠中の呼吸を録音したり家族に確認してもらったりするとよいでしょう。

セルフチェック

「隠れいびき」の傾向があるか、セルフチェックしてみましょう。次の項目で1つでも当てはまる場合、睡眠中にいびきをかいて睡眠の質が低下している可能性があります。



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝起きた時に疲れが残っている。 | <input type="checkbox"/> 起床から4時間ほどで睡魔に襲われる。 |
| <input type="checkbox"/> 朝起きた時に頭痛がする。 | <input type="checkbox"/> 夜に何度もトイレに起きる。 |
| <input type="checkbox"/> 電車など乗り物にゆられると寝てしまう。 | <input type="checkbox"/> 起床時にお口の中の乾燥やネバつきが気になる。 |

改善方法

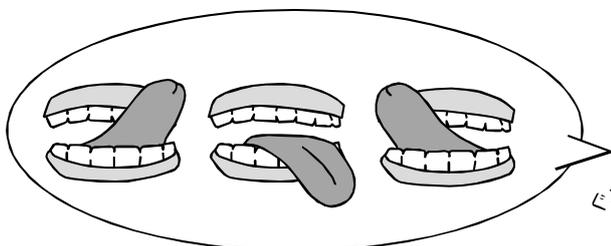
いびきの改善には、次のようなことを試してみましょう!

横向きに寝る

仰向けで寝ると、舌が重力でのどの奥に落ち込み、気道が狭くなっていびきをかきやすくなります。これを予防するには、横向きに寝るのが有効です。もし「横向きに寝ていてもいつの間にか仰向けになってしまう…」という方は、抱き枕を使用してみましょう。ちなみに、横向きの姿勢は右側を下にするのがおすすめです。右側を下にして寝ることで、胃の入口が上、出口が下になり、胃の内容物が移動しやすくなって消化吸収が高まるためです。

ベロ回し体操を行う

ベロ回し体操で舌やお口周りの筋肉を鍛えると、就寝中の舌のゆるみが改善され、いびきをかきにくくなります。しっかりと口を閉じた状態で、上下の前歯の表面をぐるりと舌でなぞりましょう。右回りで20回、左回りで20回。慣れてきたら各50回を目安に行ってください。



歯とお口のクイズ 答え

②約1億7千万円

総重量12カラットの2つのダイヤモンドを、陶器製の飾りとともに2本の歯へ装着した費用は、日本円で約1億7千万円! ちなみに製作には、日本人の歯科技工士・林直樹さんも携わっているそうです。

生きるヒントになる世界のことわざ タイ編



Thailand

“微笑みの国”とも呼ばれるタイ。日常的によく使われるタイ語の「マイペンライ」には、「大丈夫」「仕方ない」「何とかなるよ」といった意味があり、何かトラブルが起きてもこのように声を掛け合い、失敗をあまり引きずらないそうです。今回は、そんなポジティブなイメージのタイのことわざをご紹介します。

「10の言葉は目で見ると劣る」สิบปากว่าไม่เท่าตาเห็น

日本のことわざで言うところの「百聞は一見にしかず」と似た意味です。タイも日本も「言葉で伝えるよりも目で見ただ方が納得できる！」というのは共通のようです。



「路地に従って入り扉に従って出る」เข้าตามตรอกออกตามประตู

「その路地に入ったのならば抗わず、そこにある扉に従って出るべきだ」といった意味でしょうか。なぜ路地なのかは諸説あるそうですが、タイには細い道が多く、その道沿いには小さなお店が軒を連ねて賑やかな通りも多いからだそうです。現地の様子が目に見えそうですね。

～季節の健康メモ～



今日から無理なくできる おいしい「減塩アイデア」



減塩には高血圧を予防するほか、のうそっちゅう脳卒中や心臓病の死亡率を低くしたり、ダイエット効果があったりと、さまざまな健康効果があるとされています。ただ、減塩には「おいしくない」「味が薄い」など、マイナスなイメージもありますよね。そこで今回は、毎日の食事で無理なくできるおいしい「減塩アイデア」をご紹介します。

アイデア1 「酢やしもんで味にインパクト」

塩を減らすと味がぼやけがちですが、酢・レモン・かんきつ類などをプラスすると味にインパクトが出ます。また、コショウ・スパイス・薬味などで味に変化をつけるのも有効です。

アイデア4 「野菜と果物はたっぷり」

野菜と果物に含まれるカリウムには、体内の塩分を排出する働きがあります。カリウムの多い食品（ホウレンソウ・トマト・バナナ・キウイなど）を積極的に摂りましょう。



アイデア2 「牛乳みそ汁で塩分を半分に」

みそ汁は、牛乳のコクが旨味となりみその使用量を約半分にできる「牛乳みそ汁」がおすすめです。2人前の場合、ダシ汁300mlで具材を煮て、最後に火を止めてからみそ大さじ1と牛乳大さじ1をよく混ぜたものを溶かせば完成です。



アイデア5 「塩分の多いものは朝より夕」

人間の体内時計をもとにした時間栄養学によると、朝は塩分を体内に留めようとする働きが高まるそうです。そのため、塩分の多いものを食べるのは、朝食よりも夕食がおすすめです。ただし、食べすぎには注意しましょう。

アイデア3 「かける」より「つける」

調味料は食べ物の上からかけず、小皿に移したものに付けて食べるようにすると摂取量を抑えることができます。刺身や寿司などは、しょうゆをつけた面を舌にのせると塩味を感じやすくなります。

アイデア6 「漬物は「ぬか漬け」が◎」

塩分の多い漬物ですが、塩ではなくぬかで漬ける「ぬか漬け」は塩分量が少ないのでおすすめです。食卓に漬物が欠かせない方は、ぜひぬか漬けを選んでみましょう。