

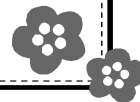


きた歯科だより

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

あけましておめでとうございます。2022年の幕が開けましたね。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。お正月といえば「餅」ですね！一年の中でも何かと餅を食べる機会が多い時期ですが、皆さんはどんな味や食べ方が好きですか？ あるアンケートの結果によると、餅の味つけ人気ランキングは次のようなものでした。

【5位】は「お汁粉&ぜんざい」 甘く炊いた小豆と餅の相性がばっちり、小豆はポリフェノール、食物繊維などを含み、健康効果がバッチリです。粒あん、こしあん、どちらがお好みですか？ 一杯頂くと、体がポカポカ、心もほっこりしてきます。【4位】は「お雑煮」 食べないと新年がはじまらない、定番中の定番。今年の正月は、丸餅に白味噌仕立て、すまし汁の両方を味わっています。地域や家庭によって、餅の形が〇か□か、焼くか煮込むか、味付けや具材も様々で、とても面白いですね。【3位】は「砂糖醤油」 簡単に調理出来て美味しく、間食としてもお勧めです。【2位】は「きなこ」 大豆由来の蛋白質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを含み、栄養価が高く鉄板の組み合わせです。そして、堂々の【1位】は「磯辺焼き」 海苔の香りや醤油の香ばしさ、海苔の食感も最高です。海苔は味付け海苔、焼き海苔、どちらがお好みですか？ 日本の東では焼き海苔、西で味付け海苔がよく食べられるそうです。焼き方も、フライパン、トースター、ストーブの上など色々あります。バターやチーズ、七味唐辛子などでアレンジをして楽しむのもお勧めです。この他の食べ方としては、インターネットやSNSで検索してみると、餅ピザ、納豆餅などが定番化しつつあるようです。

餅は、消化されるスピードがご飯に比べるとゆっくりしているので、「腹持ちが良い」とされています。子供の頃、正月明けの朝食は、電子レンジで温めた餅を海苔で巻き、砂糖醤油につけて食べていました。小さい丸餅2個分が、お茶碗一杯分のご飯と同じくらいのカロリーだそうです。朝から餅食なら、元気が出そうですね！

生きるヒントになる 世界のことわざ スペイン編

スペインは首都がマドリッド、日本からは約14時間のフライトを経て到着する国です。スペイン料理といえばパエリアが有名です。また、晴れの日が多い国としても知られています。今回はそんなスペインのことわざをご紹介します。



用心深い男は二人分の価値がある

ハンブル プレカヴィド ヴァル ホル ダス
Hombre precavido, vale por dos.

日本のことわざ「^{そな}備えあれば^{うれ}憂いなし」に似た意味です。普段から不測の事態に備えている人は二人分の価値があるということ。スペインでは用心深く、頼りがいのある男性がモテるのかもしれませんが。



我が家のハチミツが一番甘い

ラ ミル デ ミ カサ エス ラ マス ドルチェ
La miel de mi casa es la mas dulce.

自分のしたことを自分で評価する、**自画自賛**のことです。日本で言う「^{てまえみそ}手前味噌」と同じです。日本では味噌、スペインではハチミツと、どちらも食べ物を用いているのが面白いですね。



スペインの公用語であるスペイン語は世界21か国で使われ、約5億人が話す言語になっているそうです。スペイン語のことわざを1つ覚えておくと、国際交流のきっかけになるかもしれませんね。

美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



初期症状のひとつは“お口の乾燥”「シェーグレン症候群」とは?

皆さんは、「シェーグレン症候群」をご存じでしょうか? 1930年代、スウェーデンの眼科医であるヘンリック・シェーグレン氏が発見したことで名づけられた、自己免疫疾患のひとつです。この病気の初期症状であるお口の乾燥がすすむと、むし歯や歯周病にもかかりやすくなってお口の健康にも悪影響を与えます。そこで今回は、この「シェーグレン症候群」についてお話しします。



● 患者の特徴は?

子どもからお年寄りまで広く発症しますが、発症年齢で1番多いのが50歳代です。また、男女比では圧倒的に女性に多い疾患です。日本での患者数は約7万人とされ年々増加傾向にあるものの、症状がさまざまで個人差が大きいこと、身近な症状が多いことなどから、気づかれにくいケースも少なくありません。

● 主な症状は?

主な症状は、乾燥の症状が中心の「腺症状」と、それ以外の症状が現れる「腺外症状」の2つに分けられます。

① 腺症状

腺症状は、唾液腺や涙腺などに慢性的な炎症が生じ、涙や唾液の分泌が低下するため、お口や目が乾燥する症状です。

● お口の乾燥

唾液の分泌量が低下するため、お口の中が乾燥します。例えば、クラッカーやパンなどの水分が少ない食べ物が食べづらい、食事が飲み込みづらい、長く話をしていると声がかすれるといった症状があります。また、唾液が少なくなることで、むし歯や歯周病にかかりやすくなるほか、味覚障害を起こす場合もあります。

● 目の乾燥

涙の分泌量が低下するため、目がよく乾燥するようになります。目にゴロゴロと異物感があったり、目が疲れやすかったり、まぶしく感じたりします。悪化すると角膜に傷がついて乾性角結膜炎(ドライアイ)などを引き起こす場合もあります。



② 腺外症状

腺外症状とは、お口や目の乾燥以外の症状のことで、下記のような症状が少しずつ現れたり、複数の症状が1度に現れることもあります。

● 筋肉や関節の痛み

複数の関節に痛みが起きる多関節痛、炎症が起こる多関節炎。また、筋肉痛や全身の倦怠感などもあります。



● 指先の変化

寒さや冷たさなどによって指先が青白くなり、後に紫や赤色に変化します。これは「レイノー現象」と呼ばれ、しびれやこわばり、痛みを伴う場合もあります。



● 耳の下の腫れ

耳下腺や顎下腺に炎症が起きると、耳の下やあごの下あたりが腫れます。

● その他

腎炎、肺炎、神経症、皮膚症状など、症状は多岐にわたります。

● 治療法は?

①の腺症状であれば、それぞれの症状を和らげる対処療法が行われます。また②の腺外症状であれば、ステロイド薬や免疫抑制薬を使って症状を抑える治療が行われます。根本的な原因は不明で、時には命に関わることもあるため、いち早く症状に気づいて治療をスタートさせることが大切です。

お口の中が乾燥する、ヒリヒリする、ネバつく、こういった気になる症状があれば、お気軽にご相談ください。

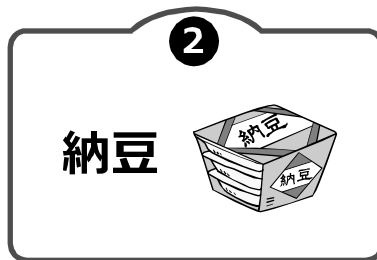


あなたは知ってる？ 歯とお口のクイズ



Q 体には良いけれど、お口の健康には注意したい食べ物は？

皆さんは、健康のために継続して食べているものはありますか？ 腸内環境を整える、血圧を下げるなど、体に良いという食べ物はいろいろあります。ただ、中には体には良いものの、お口の健康には注意したい食べ物もあります。それは次のうちどれだと思いますか？



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。

～季節の健康メモ～

健康習慣の第一歩！

“本当の血圧”の測り方

家庭で日々の血圧を測ることは健康習慣の第一歩です。ただ、毎日血圧を測定してみると1日の中でも値が変動するため、どの血圧が正しいのか戸惑ってしまうこともありますよね。そこで今回は、“本当の血圧の測り方”についてご紹介します。

ポイント1 毎日、同じ状況で測定

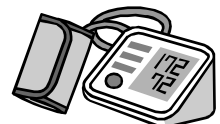
ご自身の本当の血圧を測るには、できるだけ同じ時間帯、同じ環境で測定しましょう。

また、「今日は昨日より高かった」「今日は血圧が低い」など、毎日の値に一喜一憂せず1週間の平均の値や変化を見ることが大切です。測定の理想は朝と夜の1日2回です。朝は、トイレに行った後で朝食や服薬の前に。夜は服薬前か、飲酒や入浴の直後を避けた就寝前が目安です。



ポイント2 血圧計は上腕式がおすすめ

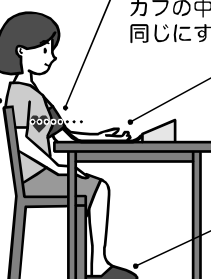
家庭用の血圧計にはさまざまな種類があります。手首に巻いたり指に挟んだりするタイプは手軽な一方で、測定の精度が低いというデメリットもあります。正しく血圧を測定するには、二の腕にカフを巻いて使用する上腕式の血圧計がおすすめです。



ポイント3 正しい姿勢で測定

血圧計を使用する時は正しい姿勢で測定しましょう。特に、二の腕に巻いたカフの中心と心臓の高さを同じにするのがポイントです。

背もたれ
背もたれにもたれてリラックスする



カフの中心

カフの中心を心臓の高さと同じにする

手のひら

腕の力を抜いてテーブルの上に置き、手のひらを上向きにする

両足

足を組まずに両足を床につける

血圧の正常値は、朝と夜それぞれの平均値で
最高血圧 135mmHg 未満
最低血圧 85mmHg 未満
です。



電子レンジを
上手に活用!

時短&簡単レシピ

カラフルナムル

材料 (4人分)

にんじん…… 小1本
(100g)
だいこん…… 150g
ピーマン…… 3個
えのき…… 1株
鶏がらスープの素
…… 大さじ1
ごま油…… 大さじ1
カットわかめ…… 5g

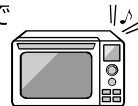
栄養成分値 (1人分)

エネルギー…… 64kcal
塩分…… 1.2g
食物繊維…… 3.7g



手順・作り方

- 1 にんじん・だいこんは皮をむき、せん切りにする。ピーマンは種を除いてせん切りにする。えのきは石づきを除いてほぐす。
- 2 電子レンジで使える容器に①と鶏がらスープの素を入れ、電子レンジ(600W)で5~6分加熱する。
- 3 すべてに火が通ったら、ごま油とカットわかめを加えて和え、器に盛る。



ワンポイントアドバイス

電子レンジを使うと短時間で調理できるので、忙しいときにおすすめです。不足しやすい野菜ときのこと海藻をまとめて食べられるナムルは、作り置きにもぴったりです。

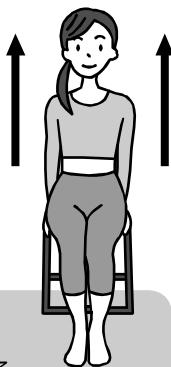
体のプチ不調をサクッと解決!

手軽にできる
おうちヨガ肩こりを解消する扇^{おうぎ}のポーズ

肩こりにお悩みの方は多いと思いますが、冬はより症状がつかくなりやすい季節です。血行が滞るだけでなく、寒さで体が縮こまったり、重ね着をしたりすることも増えるため、肩もこりやすくなります。そこで今回は、肩こりを解消するヨガのポーズをご紹介します。

やり方

- 1 イスに浅く腰掛け、足は閉じ、足裏はしっかりと床につけます。両手はイスの座面の上に置き、胸を広げて背筋を伸ばしてください。



\ポイント/

- 足裏の重心が均等になるように意識してください。
- 手の位置は太ももの上でもOKです。

- 2 次に、右手を上へ挙げ、指先を遠くに感じたまま体を少しずつ左に倒していきます。右側のお尻が浮かないよう、左右均等に重心をかけます。この状態を10秒間キープしたら体をゆっくりと戻します。反対側も同様に行ってください。



\ポイント/

- 息は止めず、自然な呼吸を続けましょう。
- 体が前に傾かないように注意してください。

歯とお口のクイズ

答え

① 酢

酢には疲労回復やダイエットなどの健康効果があると言われていますが、酢に含まれる酸には歯の表面にあるエナメル質を溶かす性質があります。こまめに飲んだり、口の中に長く留めることはせず、酢を飲んだ後には軽く口をゆすぐなどするようにしましょう。