



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

二月に入り、朝晩の冷え込みが厳しくなりましたね。皆さんは、風邪など引かれていませんか。コロナも流行していますので、しっかり食べて栄養を取り、睡眠を取って体をよく休めてください。院長の喜多です。

就寝前に体がよく温まると、気持ちよく眠れるようなので、毎日、風呂には入浴剤を入れ、布団乾燥機の温風で、布団の中をポカポカにしてから、靴下を履いて就寝しています。最近では、歳を取った愛犬が、温かい布団の足元で熟睡するようになりました。ヒトも犬も、加齢すると、寒さに弱いことを痛感しています。

二月の節分で、いつものように投げている「豆」ですが、大豆を煎ったものがよく使われています。(北海道では、落花生を殻のまま雪へ投げて、後から探して、中の豆を食べた記憶があります。) 昨年から食育の勉強を始めてから、「豆」が、とても栄養のある食材であることを再確認しています。豆類には、大豆、エンドウ、ヒヨコ豆、小豆、落花生などがあり、よく食べられる豆類は、国によっても違います。例えば、ヒヨコ豆は、日本では馴染みがないですが、インド、中東、スペインの料理ではよく登場します。豆類は、世界中で昔から、栄養価の高い(炭水化物、蛋白質、脂質、食物繊維を含む)食材として、広く食べられていますが、日本の豆類の総消費量は意外と少なく(日本 5g/人/日は)、世界の131番目ですが、大豆に限っては、日本人はよく食べています。日本の大豆の年間需要量は約350万トンで、そのうち約229万トン(65%)はサラダ油などの精油用、約105万トン(30%)は、豆腐、納豆、味噌、醤油などの食品用です。

調べたところ、実は、滋賀県は、近畿で最も大豆栽培が盛んな県で、通年で栽培されています。滋賀県の大豆作付面積は約6000haで、近畿の大豆作付面積の約7割、全国の大豆作付面積の約6%に相当します。主な栽培品種には、「フクユタカ」、「オオツル」、「タマホマレ」などがあり、また、滋賀県だけで生産されている「ことゆたか」(タンパク含量が高く硬い豆腐ができる、淡色味噌や赤味噌のどちらにも向いている)、「ミズクグリ」(湖東地域で昔から作られている緑色の在来種、味噌や醤油に使われる)といった珍しい品種もあります。「エビ豆」や「イサザ豆」などの、湖の恵みと大豆を合わせた郷土料理は、やはり美味しいですね。

生きるヒントになる 世界のことわざ オランダ編

オランダといえば風車にチューリップ畑が有名ですが、実は「オランダ」と呼んでいるのは日本だけなのです。正式名称は「ネーデルラント王国」といいます。今回はそんなオランダのことわざをご紹介します。



バッグの中の猫が買いものする

イン カト イン デ ザック オープン
Een kat in de zak kopen.

想像すると何ともかわいらしい光景ではありますが、意味は「衝動買いをして損をする」というものです。質の悪いもの、価値のないものを衝動的に買ってしまい、損をした時に使います。

「自分の意志ではなく、バッグの中に入っていた猫が買ったんだ!」という言い訳にも使えるそうです。

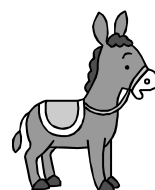


馬がないなら、ロバを使えばいい

ヘブ ジ ヒン バアド フブラア ダン エン エイゾウ
Heb je geen paard, gebruik dan een ezel.

「どんなに追い込まれていても、何かしら方法はある」という意味のことわざです。

少し見方を変えただけで、現状を変える方法はあるという、前向きな言葉ですね。馬の代わりがロバというのも、オランダらしさを感じさせます。



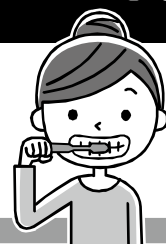
フリットやサンドイッチなど、オランダには日本人の味覚に合うグルメも多いそうですよ。

美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



お口の健康の要! あなたの“歯ぐき”は健康ですか?

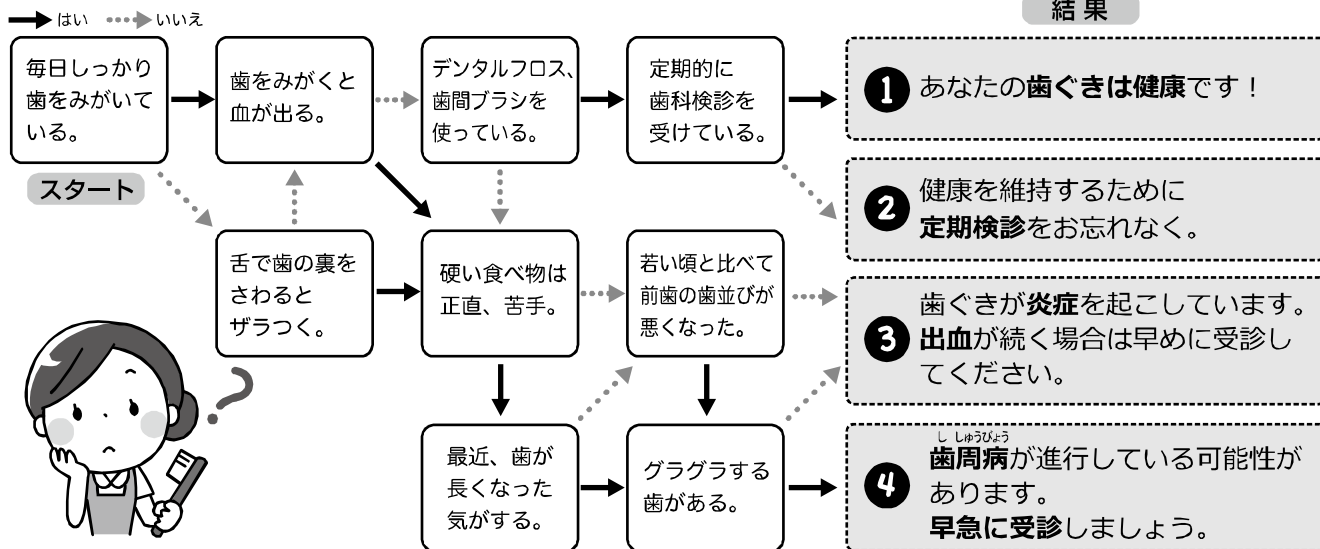
皆さんの歯ぐきの健康状態はいかがですか? 食べ物をおいしく食べられるのは、歯をしっかり支える健康な歯ぐきがあるからです。歯ぐきは、お口の健康を支える“縁の下”の力持ちです。そこで今回は、歯ぐきの健康チェックを行ってみましょう。



●セルフチェック

まずは、ご自身の歯ぐきが健康かどうかセルフチェックしてみましょう。

結果



●チェックポイント

セルフチェックの結果はいかがでしたか? 問題のなかった方も、次のようなポイントで歯ぐきの健康チェックをしてみましょう。

□色

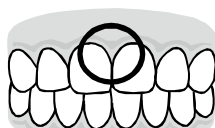
健康な歯ぐきの色は、薄いピンク色です。歯ぐきが炎症を起こしていると赤みが強くなり、さらに歯周病が進行すると赤紫色や黒っぽい色になっていきます。

□出血

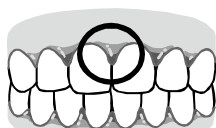
歯ぐきが健康な状態であれば、歯みがきの時に出血することはありません。歯をみがいていて血が出てしまうのは、歯ぐきが炎症を起こしているサインです。

□形

歯と歯の間の歯ぐきの形は、先のとがった三角形が理想的です。歯ぐきが炎症を起こしていると、歯ぐきの先は円くなり、理想的な三角形の形も崩れてきます。



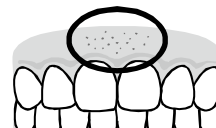
【健康な歯ぐき】



【不健康な歯ぐき】

□スティップリング

健康な歯ぐきの場合、歯ぐきの表面にはスティップリングと呼ばれる細かくな凹凸があります。みかんなどの柑橘類の皮の表面に似ていますが、これがあると歯ぐきに炎症が起きていないサインになります(ただし、このサインは年齢によっても変化するため、一つの目安としてチェックしましょう)。



歯ぐきから出血があっても、こわがらずに丁寧にやさしくブラッシングをしてみましょう。それでも出血が続くような場合は受診をおすすめします。

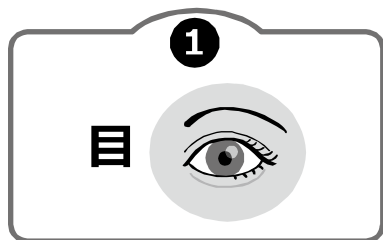




あなたは知ってる？ 歯とお口のクイズ

Q 口の中の粘膜ねんまくを利用した再生医療さいせい い りょうは、体のどこを治す？

再生医療とは、病気などで機能を失った組織や臓器を、修復や再生をする医療のことです。近年、お口の中の粘膜を利用した再生医療が注目を集めています。では、口内の粘膜を使って体のどの部分を治すことができるのでしょうか？



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～

頭痛、めまい、
のぼせ…

冬場の体調不良は “暖房病”かも？

皆さんは“暖房病”をご存じでしょうか？「“冷房病”なら聞いたことがある」という方は多いかもしれませんね。ちなみに暖房病とは病名ではなく、暖房が効いた部屋に居ることによって起きる体調不良の総称のことです。そこで今回は「冬場の体調不良を引き起こす“暖房病”」についてご紹介します。

● **主な症状** 暖房器具を使っている部屋で過ごしている時、次のような体調不良はありませんか？

●頭痛 ●めまい ●のぼせ ●頭重感 ●息苦しさ ●吐き気 ●眠気

● **主な原因** 暖房病の主な原因には次のようなものが挙げられます。

上半身の温めすぎ

暖房で室内を暖めると、温められた空気は上の方、冷たい空気は下の方にたまります。この状況で長時間過ごしていると上半身ばかりが温められ、頭がぼーっとする、のぼせる、息苦しいといった症状の原因になります。

乾燥による脱水

人間は呼吸と肌の表面から、1日に1リットル近い水分を失います。その上、暖房器具で体が温められ体の水分が失われると、いわゆる“隠れ脱水”による体調不良も発生しやすくなります。

● **対策は？** 暖房病にならないための対策とは？

① 基本は“頭寒足熱”

下半身は温めて上半身は温めすぎない、“頭寒足熱”が基本です。お部屋の上部ばかりが温められないように、暖房時にはサーキュレーターを併用して空気を攪拌かくはんしましょう。

② 冬でも“水分補給”

のどの渇きを感じなくても、こまめな“水分補給”が大切です。目安は【起床時／朝食時／午前10時／昼食時／午後3時／夕食時／入浴時／就寝時】に、それぞれコップ1杯程度です。

③ 加湿で“湿度調整”

湿度が低下すると、体から水分が奪われ脱水が進みます。加湿器を併用したり、洗濯物を室内干しするなどして40～60%を目安に“湿度調整”を行いましょう。

暖房器具の使用中は定期的に換気をしましょう。目安は30分おきに、1回あたり3分程度です。



電子レンジを
上手に活用!

時短&簡単レシピ

中華風茶碗蒸し

材料 (4人分)

- 鶏もも肉 …… 1枚 (250g)
しめじ …… 1パック (100g)
三つ葉 …… 適量
a 鶏もも肉としめじの煮汁 …… 600cc
a 濃口しょうゆ …… 小さじ2
a みりん …… 小さじ2
a 鶏がらスープの素 …… 大さじ1/2
a 卵 …… 4個



手順・作り方

- 1 鶏もも肉はひと口大に切る。しめじは石づきを除いてほぐす。三つ葉は3~4cmの長さに切る。
- 2 鍋に鶏もも肉・しめじ・水800cc (分量外)を入れ、火が通るまで煮てアクを除き、煮汁の粗熱をとる。鶏もも肉としめじは耐熱の器に移し、4等分して盛る。
- 3 ボウルにaを入れて混ぜ、1/4量ずつ2の器に注ぎ、ふた (またはラップ) をして電子レンジ (600W) で3~4分加熱する。

栄養成分値 (1人分)

- エネルギー …… 207kcal
塩 分 …… 1.2g
たんぱく質 …… 17.0g

ワンポイント アドバイス

卵を泡立てないようにして切るように混ぜるのがきれいに仕上げるコツです。加熱時間は器によっても増減しますので、まずは3分加熱して卵が固まっていない場合は時間を追加してください。

体のプチ不調をサクッと解決!

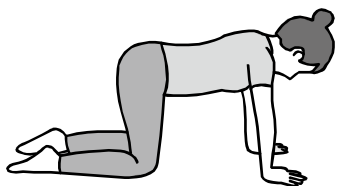
手軽にできる おうちヨガ

体を温めて冷えをとるダウンドッグ

1年の中で最も寒さが厳しい時期になりました。そこで今回は、**体を温めて冷えをとるヨガのポーズ「ダウンドッグ」**をご紹介します。運動不足になりがちな季節でもありますので、ぜひ体を動かしてみましょう。もし、**痛みや違和感が出た場合は無理をせず中止してください。**

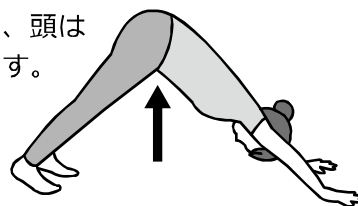
やり方

- 1 両腕を肩幅よりやや広く開き、両足は腰幅に開いて四つんばいになります。
- 2 息を吐きながらつま先を立て、ゆっくりとお尻を斜め後ろの天井に向けて持ち上げます。さらに両手で床を押し、頭は両手の間に入れます。



ポイント/

- ☐ 手の指は大きく広げて床を押しします。
- ☐ お腹に軽く力を入れ、背中が平らに保ちます。



ポイント/

- ☐ 息は止めず、自然な呼吸を続けましょう。
- ☐ 体重は手と足に均等にかかるように意識してください。

歯とお口のクイズ

答え

① 目

近年、お口の粘膜の中にある幹細胞を、目の角膜^{かくかく}の代わりとなる組織として培養するという再生医療が研究されています。これが実用化されると角膜のドナーが不要になり、かつ自分の粘膜を使用するため拒絶反応も少なくなるそうです。