



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

3月に入り、窓越しの陽ざしの暖かさを実感できるようになりました。先月までは気温が低く、肌寒い日が続いていましたが、これから少しずつ春に近づいていきますね。今年は厳しい寒さのせいか、関西地区の梅の開花時期が、例年よりも遅く先月末頃になりました。早く暖かくなって、桜の開花が待ち遠しいです。まだまだ、新型コロナウイルス感染症に気をつけながら、体調管理をしなければならない日々が続いて、精神的にも疲労して来ますが、どうか皆様、心身ともに労り、休みも取りながら、忙しい年度末を乗り切ってください。院長の喜多です。

例年、春一番のニュースが流れると、やっと冬が終わるんだなあと感じています。子供の頃に、キャンディーズの「春一番」という歌を聞いて、歌詞から何となくその意味は想像していましたが、実は、「春一番」は、気象庁の用語で、立春から春分までの間に、広範囲に、初めて吹く、暖かくやや強い南寄りの風、ということになっています。(もし、立春の2月4日0時から春分の3月20日24時までの間に、この風が吹かない場合は、その年の春一番は吹かなかったということになります。)実際に運用されている「春一番」の定義、条件は、各地域の気象台ごとに違います。例えば、滋賀のある近畿管轄の大阪管区気象台の場合は、①立春から春分の間、②低気圧が日本海にある、③最大風速毎秒8m以上、④南寄りの風、⑤最高気温が前年または前日より高い、が条件になります。(四国の高松管区気象台の場合は、最大風速が概ね毎秒10m以上という条件となります。)

また、春一番の後の強風の季節は、スギ花粉の飛散の本格的なシーズン突入と重なりますので、花粉症のヒトにとっては、とてもつらい季節が始まります。私も、高校生の頃から花粉症があり、3月と4月は、目がかゆく、鼻水が続いたり、のどが渴き、お腹の調子が崩れたり、実は春先には良い印象がなく、お花見も少し苦手です。

コロナ禍のせいもあり、冬はほとんど外出を控えて、外で歩くこともなくなり、すっかり運動不足に陥りました。以前は日課にしていたフィットネスのテレビゲームも、夏以降はさぼってしまい、現在の体重増加に愕然としました。花粉症とコロナ禍で、外で体を動かす機会が確実に減ってしまうので、先月末から、ボクシング・フィットネスのテレビゲームソフトを、自分の誕生日プレゼントとして購入し、1日約30分程ですが始めました。来月から、ボクシングのゲームによる運動の成果を、懲りずに、少しずつご報告出来たらと思います<笑>。

<お知らせ> 携帯電話ショートメールでの連絡サービスをこれから開始致します。ご連絡がないキャンセルの場合などにもお知らせ致します。どうかよろしくお願い致します。

<医院前の交通規制のお知らせ> 7月末頃まで、工事のため、終日一方通行となります。ご不便をおかけしますが、どうかご協力をお願い致します。

SMS (ショートメッセージサービス) 連絡開始のお知らせ

予約確認SMS連絡開始のお知らせ

いつもご来院頂き、誠にありがとうございます。
 当医院では患者さまサービスの向上を目的に、予約日時のご案内などをSMSでお知らせするサービスを開始します。

SMSで予約日時を改めてご確認頂き、
 ご都合が悪くなった場合は当医院にご連絡ください。

患者様のご契約回線	当医院から発信するSMSの番号
docomo au	077-588-5885
SoftBank	21106

※本SMS連絡サービスは発信専用です。ご返信頂いても医院側では受信できませんので、ご了承ください。





美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



子供の約3割が“お口をぽかーん” お口の健康に悪影響を与える「ぽかかん口」

「お口ぽかーん」や「ぽかかん口」という言葉を耳にしたことはありますか？ これは日常的に口が開いてしまう状態のことを指し、専門用語では「**口唇閉鎖不全症**」と言います。口が開いている状態が続くと、口元にだらしない印象を与えるだけでなく、お口の健康にも悪影響を与えてしまいます。

●「ぽかかん口」による悪影響とは？

「ぽかかん口」になっている人の多くは口で呼吸をしています。すると口の中が乾燥して細菌が繁殖しやすくなり、口臭やむし歯、歯周病のリスクが高まってしまいます。また、口元がゆるんでしまうと、本来の正しい位置に舌を置いていなかったり、舌に関係する筋力のバランスが崩れたりして歯並びが悪くなることもあります。また、寝ている間はいびきをかきやすくなったり、さらには「頬にしまりが無い」「顔がゆるむ」など、顔立ちにも悪影響を与えると言われています。



●セルフチェック

以下は、モンデリーズ・ジャパン（本社：東京都品川区）が公開した「ぽかかん口確認シート」です。当てはまる項目をチェックしてみましょう。合計点数によって「ぽかかん口」の傾向がわかります。

これらは「ぽかかん口を疑う兆候」です。
チェックがついたら、1つにつき1点！

- 口の中が乾燥する
- 朝起きると喉がかたく
- 上唇が下唇よりも白っぽい
- 口を開けて寝ている
- 前歯に汚れが付しやすい

A 点

+

これらは「ぽかかん口となる原因」です。
チェックがついたら、1つにつき2点！

- 前歯が出ている（出っ歯）
- 扁桃腺がよく腫れる
- 鼻がつまることが多い
- いびきをかいて寝ている
- 猫背で姿勢が悪い

B 点

A + B

||

2点以上

5点以上

↓
少し気を付けて！

↓
要注意！

監修：日本大学歯学部 保存学教室修復学講座 宮崎真至教授

●「ぽかかん口」の原因は？

「ぽかかん口」を引き起こす原因には、主に次のようなものが挙げられます。

筋力の低下

お口周りや舌の筋肉が弱いと、くちびるを閉じる力が弱まり「ぽかかん口」になりやすい傾向に。

鼻づまり

アレルギーなどによる慢性的な鼻づまりは、口呼吸を促して「ぽかかん口」を引き起こします。

猫背

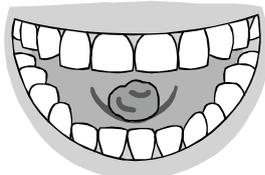
猫背になっていると、あごが前に突き出て「ぽかかん口」になりやすい状態を作り出します。



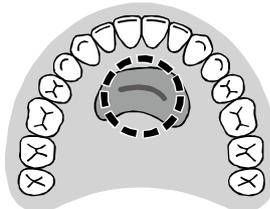
●改善や予防をするためには？

「ぽかかん口」の改善や予防をするには、食事をよく噛んで噛む力を鍛えることです。また、下記のガムを使ったトレーニングは、舌の筋肉と運動機能を高める効果があり「お口ぽかかん」の対策にもなります。

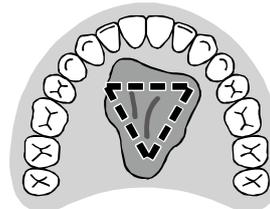
ガムトレーニング



- ① ガムを左右均等によく噛み、舌の上でキレイなボール状に丸めます。



- ② 舌の中央にガムを置いたら、上あごにギュッと押し付けて薄く広げます。



- ③ 舌でガムを押しさえながら、つばを「ごっくん」と3回飲み込みます。正しく飲み込めていれば、ガムはのどの方に向かって三角形に伸びます。

- ④ ①～③を1日3分以上行ってみましょう。はじめは上手にできなくても、できるように訓練することが大切です。



あなたは知ってる？ 歯とお口のクイズ

Q 歯1本の資産価値はいくら位あると思いますか？

大人の歯である永久歯の本数は、親知らずを含めると全部で32本生えてきます。私たちは子どもの頃から「歯を大切にしよう！」とよく言われてきたと思いますが、この永久歯は一度抜けると二度と生えてこないためとても価値があるものです。では、歯1本の資産価値はいくら位あると思いますか？



①

50万円

②

100万円

③

1000万円

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。

3月3日は「耳の日」

～季節の健康メモ～

“スマホ難聴”を予防しよう!

近年はヘッドホンやイヤホンをしながら、外でもスマートフォンで音楽や動画を視聴する方が増えましたよね。気軽に楽しむことができるようになった一方、これが原因の“スマホ難聴”が増加しています。世界保健機構（WHO）では、2050年までに全世界の12歳～35歳の半数近い11億人が難聴になる可能性がある」と警告していますが、中高年でもスマホを長時間使用している昨今では、年齢に関わらず誰でも注意が必要です。



● スマホ難聴の特徴

大音量の音楽をヘッドホンなどで聴くことで引き起こされる“スマホ難聴”。

これは「騒音性難聴」と呼ばれていて、大きな音を聞き続けたことで細胞や神経がダメージを受けて音が聞こえにくくなります。騒音性難聴は少しずつ進行していくため自覚しにくく、現代の医学では治すことが難しいため予防が肝心です。



● 予防法

① 利用時間は
1日1時間以内

ヘッドホンやイヤホンを使って音を聞く時間は、1日1時間以内が望ましいと言われています。したがって、長時間の音楽鑑賞は耳に大きな負担がかかりますので控えましょう。

② 音量を上げすぎない

音が外に漏れるほどの大きな音量は耳に負担がかかっています。よって、常に音を聞き続けるのではなく、静かな場所で耳を休める時間も大切にしましょう。

③ 耳にやさしい機器を選ぶ

機器は、直接頭の骨に振動を加えて音を聞く「骨伝導タイプ」や、騒音を打ち消す「ノイズキャンセリング機能付きのタイプ」など、音量を下げても音が聞きやすいヘッドホンやイヤホンがおすすめです。

スマホ難聴の初期症状は、「キー」「ミーン」といった高音の耳鳴りです。耳鳴りが続く場合は耳の細胞が損傷を受けている可能性がありますので、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。



電子レンジを
上手に活用!

時短&簡単レシピ

じゃがいものそぼろ和え

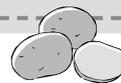
材料 (4人分)

- じゃがいも… 2個(200g)
 合いびき肉…………… 100g
 さやいんげん…………… 6本
a水…………… 100cc
a濃口しょうゆ… 小さじ2
a塩…………… ひとつまみ
aこしょう…………… 少々
b水…………… 大さじ1
b片栗粉…………… 小さじ2



手順・作り方

- 1 じゃがいもは皮ごと洗い、1個ずつラップに包み、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。箸などをさして中までやわらかくなっていたら、皮をむいてスプーンで4~6つになるように割る。
- 2 耐熱ボウルに、合いびき肉と**a**を入れ、合いびき肉をほぐすようにして混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- 3 **2**に**b**を入れて混ぜ、**1**と適当な長さに切ったさやいんげんを加える。ラップをして電子レンジ(600W)でとろみがつくまで1~2分加熱したら、全体を混ぜて器に盛る。



栄養成分値 (1人分)

- エネルギー…… 211kcal
 塩分…………… 1.9g
 食物繊維…………… 3.9g

ワンポイント
アドバイス

電子レンジを何回も使用するため少々手間がかかるように感じますが、実は洗い物が少なく済むお手軽料理です。じゃがいもの代わりに、ブロッコリーやだいこんなどの野菜を使ってみるのもおすすめです。

体のプチ不調をサクッと解決!

手軽にできる おうちヨガ

便秘を
解消する

「猫の伸びのポーズ」&
「赤ちゃんのポーズ」

慢性的な便秘でお悩みの方は少なくないと思います。また、何かのきっかけで生活リズムが崩れてしまうと、日頃お通じの良い方でも便秘になることもあるでしょう。そこで今回は、便秘を解消するヨガのポーズを2種類ご紹介します。

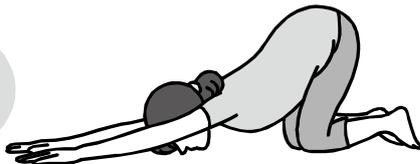
猫の伸びのポーズ

【やり方】

- 1 四つんばいになり、息を吐きながら両手をゆっくりと前に伸ばして、胸と脇を床に近づけていきます。
- 2 あごを床につけ、おしりは浮かせてひざの真上の位置でキープします。2~3回深呼吸をしたら体を戻してください。

ポイント/

両手は
できるだけ遠くに
伸ばしてください。



赤ちゃんのポーズ

【やり方】

- 1 仰向けになり、両ひざを両手で軽く抱きます。
- 2 息を吐きながら、両ひざを抱き寄せてひざを胸に近づけ、頭を浮かせます。2~3回深呼吸をしたら体を戻してください。

ポイント/

首を縮めたり、肩に力
を入れないように注意
しましょう。



歯とお口のクイズ

答え ② 100万円

過去の裁判での判例によると、歯1本につき100万円~150万円の価値があるそうです。つまり上下の歯がすべて揃っていると、お口の中には最大4800万円の資産価値があるということになります。1本でも多く自分の歯を残せるように頑張りたいですね!