

予約確認  
登録ページ

# 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](mailto:info@kita-dental.jp)

強い風雨の中をどうやって過ごしていたのかわかりませんが、朝から一羽の小柄な燕が、元気よくさえずりながら電線に止まっていた。毎年、暖かな気候になると、燕は南の国から北上して、ヒナの時代に育った地域、巣を目指して戻って来るのだそうです。先月末に見た比良山の頂きも、白い部分をわずかに残すだけになっていました。日々の寒暖差が大きく、毛布をかけたり、外したりと、温度調整が難しいですが、皆様、年度初めの忙しさ等で疲労して、体調を崩されないよう、どうかご自愛ください。今後、コロナ禍が終息すれば、数年ぶりに、学会を兼ねた遠出をしてみたいと願っています。こんにちは、院長の喜多です。

今月からの診療報酬改定で、①硬い樹脂ブロックを切削して製作する白い部分被せ（CAD/CAM インレー）と、②チタン製の被せの前面に白い樹脂を張り合わせて製作する前歯用の被せ（レジン前装チタン冠）とが、新たに保険適用となりました。①は、保険適用外のセラミック製よりも強度は劣りますが、従来の保険適用の樹脂による部分被せよりも強度は向上しました。②は、金属アレルギーの心配がなく、軽量で丈夫な被せです。これから、治療で被せを選択する際は、これら①②の新しい被せについても説明して参ります。

【お知らせ】今月1日より、当院では、SMS（携帯電話ショートメールサービス）を利用した、ご予約確認サービスを開始致します。ご予約の2日前と30日前に、ご予約確認をショートメールで送信させていただきます。このサービスで皆様の通信料のご負担はございません。但し、このお知らせに返信は出来ませんので、予約変更・キャンセルのご連絡は、受付までお電話を頂くか、LINE登録してご連絡ください。また、これまでのメールによるご予約確認サービスも継続してご利用頂けます。このSMSの停止をご希望の場合は、恐れ入りますが、(<https://dn2.dent-sys.net/kita/>) (右上QRコード：予約確認登録ページ)にて、ご自身で「SMS送信しない」に設定して頂くか、受付スタッフまでお知らせください。また、ご予約当日にご連絡が無く、ご来院になられなかった場合、その翌日にお知らせを送信させていただきます。今後、ご予約の日時が未決定の場合にも、後日お知らせを送信させて頂く予定です。もし、当院で登録済みの携帯電話番号にご変更があった場合には、ショートメールは送信されません。これからも、このSMSの連絡のために、受付で、皆様に携帯電話番号の確認、登録をお願い致しますので、どうかご理解とご協力をお願い致します。

## 生きるヒントになる 世界のことわざ フィリピン編



フィリピンは東南アジアに位置する島国で7000個以上の島々からなり、その中にはセブ島やボラカイ島といった人気のリゾート地もあります。 **社会的で人とのつながりを大切に**する国民性のフィリピンには、どのようなことわざがあるのでしょうか。

- 酔っ払いに冗談は通じることが、寝起きの人に冗談を言ってはいけない
- マグビロ カナサ ラシグ フワグ サ バゴン キシン
- Magbiro ka na sa lasing. huwag sa bagong gising.

- 思わずハッとしてしまうことわざですね。同じことを言うにしても
- タイミングを選ばないといけない
- ということ、つまりTPOの大切さを教えてくれることわざです。



- 人は本当に困ると、最悪の選択をする
- アン タオン ナギギピット サ パタリム マン アイ クマカピット
- Ang taong nagigipit, sa patalim man ay kumakapit.

- 本当に困ったときは判断を誤りがち。日本語で言うところの「どつぼにはまる」といった感覚に近いでしょうか。周囲はそんな人を冷静に見ていますから、ピンチのときほど誰かに
- アドバイスをもらうことが大切です。

フィリピンのことわざには、「そういうことあるよね!」と思わず共感してしまう内容が多くあります。興味のある方は、ぜひ調べてみてくださいね。





# 美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



歯の健康は  
一生の宝

## 子どもの歯を守ろう! お悩み解消スペシャル

“歯の健康は一生の宝”とも言われるほど、お口の健康は全身の健康を左右するものです。子どもの頃からしっかりとお口のケアをしていれば、大人になってからもその習慣は守り続けられることでしょう。

しかし、小さなお子様のお口のケアはなかなか大変なことだと思います。歯みがきを嫌がったり、歯ブラシを噛んでボロボロにしたり、歯医者さんを怖がったり…。そこで今回は、子どものお口のケアでよくあるお悩みについてお話しします。



### 子どもの歯みがきのポイントは?

子どもの歯みがきで大切なことは、**歯みがきの習慣を身につけること**です。乳歯が1本でも生えてきたら、ガーゼや綿棒でお口の中をぬぐったり、乳児用の歯ブラシをカミカミさせたりと、**楽しみながらお口のケア**をしましょう。また、乳歯が生え揃ったら自分で歯をみがく練習をスタートさせましょう。この時も、正しいみがき方よりも、**食後に歯をみがくという習慣や、歯をみがくとスッキリして気持ちがいいという感覚**を覚えてもらうことの方が大切です。

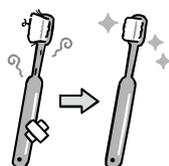


### 仕上げみがきはいままで大人がする?

子どもが自分で歯をみがいた後は、**少なくとも寝る前の1日1回は大人が丁寧な仕上げみがき**をします。子どもが一人でできちんと歯をみがけるようになるのは**10歳前後**ですので、**それまでは大人が仕上げみがきを頑張り**ましょう。また、仕上げみがきを嫌がられると、つい大人も力が入ってしまうので、「やさしく」「細かく」歯ブラシを動かすように意識してください。子どもには寝転がってもらおうとみがきやすいのですが、中にはその姿勢が嫌な子もいます。また、歯ブラシを横に動かすのが嫌で、縦に動かすと嫌がらない子もいます。その子が嫌がっているポイントを探りながら行ってみるのもよいでしょう。

### 歯ブラシを噛んでボロボロにします…

自分で歯をみがく練習を始めてみたところ、歯ブラシを噛んでボロボロにしてしまう…というお悩みも。でも、「**歯ブラシを自分で口の中に入れて**いる」という行為は素晴らしいことです。子どもが自分で使う歯ブラシは、習慣づけるためと割り切ってボロボロになっても構いません。ただし、大人が使う仕上げ用の歯ブラシを別に**1本用意**しましょう。こちらは毛先が開いたらこまめに交換をしてくださいね。



### 定期健診は何歳から?

乳歯が生えはじめたら、むし歯などのトラブルがなくても歯の定期健診へ連れていきましょう。小さい頃から歯科医院に通院するメリットとしては、**その子に合ったケアの方法を知れたり、お口の状態をチェック**できたりすることです。また、むし歯ができてから初めて歯科医院へ行くと、「**歯医者さん=痛い・怖い**」というイメージに結びつきやすくなりますが、**日頃から歯科医院の雰囲気**に慣れておくことで、治療も比較的スムーズに行えるでしょう。



### 歯みがき中の<sup>のどっ</sup>喉突き事故に注意!

2016年から2021年までの5年間で、**6歳以下の歯みがき中の喉突き事故は120件**報告されています。1番多いのが**1歳児の48件**で、要因は**6割が転倒**によるものです。中には**要通院・要入院**という大きな事故につながっている事例もあります。子どもが自分で歯ブラシを持っている時は、**きちんと座らせて歩かせない**ことを徹底しましょう。また、洗面台の前に**イス**を置いて立ったまま歯みがきをしている最中、誤って転落して事故につながるケースもあります。

いま一度、お子様の歯みがき中の状態を確認してみてくださいね。





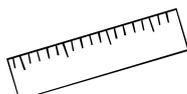
# あなたは知ってる？ 歯とお口のクイズ？



“使用済み歯ブラシ”をリサイクルして作られた物とは？

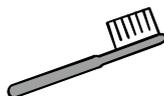
ライオン（本社：東京都墨田区）は、プラスチックゴミの削減を目指して使用済み歯ブラシのリサイクル活動を推進しています。 昨年の11月にはリサイクルして作られたある物を墨田区などに進呈したそうです。 その「ある物」とは何だと思いますか？

1

じょうぎ  
定規

2

歯ブラシ



3

洗面器



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

無糖、食前、ビールの代替に…

## 炭酸水でダイエット？



近年、無糖の炭酸水が注目を集めています。 ペットボトルに入って売られている炭酸水だけでなく、自分で作れる炭酸水メーカーでご自宅で手作りされている方もいらっしゃいます。 その人気の秘訣は、ダイエット効果があるからだそうです。 そこで今回は、炭酸水のダイエット効果についてご紹介します。

### 炭酸水の選び方

炭酸飲料は「体に悪い」「歯や骨が溶ける」といったイメージを持っていませんか？ これは砂糖などで味がされた炭酸飲料の場合です。 炭酸水を選ぶ時のポイントは、無糖であること。 これは水に二酸化炭素を溶かしたもので、成分は水と同じなのでカロリーゼロです。 ベースとなる水や天然水のミネラル分によって若干の味の違いがあり、外国産のものになると硬水炭酸水などもあります。 微炭酸、強炭酸など炭酸の強度もさまざまで、レモンやグレープフルーツなどの香りづけがされたものもあります。

### 炭酸水ダイエット

では、具体的なダイエット方法をご紹介します。

#### 1 食前に300ml飲む

ダイエット目的で炭酸水を飲む場合は、食前に約300mlを目安に摂取します。 炭酸ガスで胃が膨らむため、食べ過ぎを防止することができます。 ただし、コップ1杯程度(100~150ml)の炭酸水だと、かえって胃腸の働きを活発にして食欲が増してしまうので注意が必要です。

#### 2 炭酸飲料・ビールの代わり

普段飲んでいるジュースやソーダ、ビールを無糖の炭酸水に置き換えてみるのはいかがでしょうか？ シュワシュワとした爽快な喉ごしで、意外と「ジュースやビールじゃなくても満足」という方は少なくありません。 もし物足りないと感じる場合は、フレーバー付きでパリエーションを楽しむのもよいでしょう。

#### 3 朝に飲んで便秘解消

炭酸水にはダイエットの大敵である便秘を解消する効果もあります。 炭酸ガスが腸を刺激して排便を促すため、起床後すぐにコップ1杯の炭酸水を飲むのがおすすめです。



炭酸水を飲む量は1日1ℓが目安です。 また、無糖のものなのかを確認したい場合は、パッケージのラベルを見てカロリーがゼロかどうかをチェックしてみましょう。

電子レンジを上手に活用!

## 時短&amp;簡単レシピ

ホイコーロー  
回鍋肉

## 材料 (2人分)

豚バラ肉(切り落とし)…200g	a みりん ……大さじ 1
キャベツ ……4~5枚(200g)	a 酒 ……大さじ 1
ピーマン ……2個	a 豆板醤 ……小さじ 1/2
a 味噌 ……大さじ 1	a おろしにんにく…小さじ 1
a オイスターソース…大さじ 1	

栄養成分値  
(1人分)エネルギー  
508kcal塩分  
3.1g食物繊維  
2.8g

## 手順・作り方



- 豚バラ肉は約5cm幅に切る。キャベツはざく切りにする。ピーマンは種を除いてくし形切りにする。
- 耐熱ボウルに、豚バラ肉とaを入れて混ぜ、キャベツをのせてラップをかけた後、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 電子レンジから2を出し、上下を返すように混ぜてピーマンを加え、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、全体を混ぜて器に盛る。

## ワンポイントアドバイス

豆板醤

辛味が苦手な方は豆板醤の量を調節して作ってください。また、カロリーをひかえめにしたときは、豚バラ肉を肩肉やもも肉など脂身の少ない部位の肉に変更するのがおすすめです。こま切れ肉はこれらの部位を用いていることが多いので、こま切れ肉で作ってもよいでしょう。

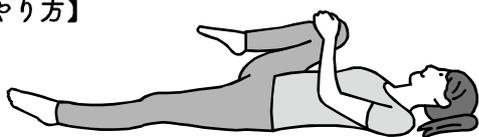
体のプチ不調を  
サクッと解決!

## 手軽にできる おうちヨガ

## 心をリラックスさせる「ワニのポーズ」

新年度がスタートして、環境が大きく変化した方もいらっしゃるでしょう。慣れないうちは緊張したり、ストレスがたまったりと、心が疲れることもありますよね。そこで今回は、心をリラックスさせる「ワニのポーズ」をご紹介します。お風呂上がりなどにゆったりした気持ちで行ってみてください。

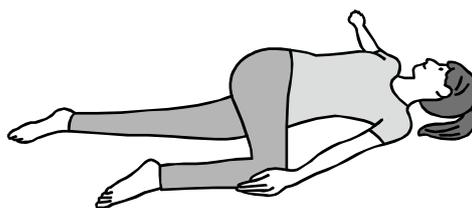
## 【やり方】



- 1 仰向けになり、両手で右ひざを胸に引き寄せます。

## ポイント

- 手を伸ばした方の肩が浮きやすいので、力を抜いて床に近づけましょう。
- 全身をリラックスさせて、腕・肩・胸・お腹・腰まわりの気持ち良い伸びを感じてください。



- 2 息を吸いながら右手を右へ伸ばしたら、次は息を吐きながら左手とともに右ひざをゆっくりと左へ倒します。顔も右側に向けて、そのポーズのまま5回ほどゆっくりと呼吸を続けます。1に戻って、反対側も同様に行ってください。

## 歯とお口のクイズ

【答え】① 定規

墨田区内の公共施設などで回収された使用済み歯ブラシは、15cmのプラスチック定規に生まれ変わりました。歯ブラシにはさまざまな種類のプラスチック素材が含まれているため、選別するのは大変な作業だったそうです。