

LINE予約

きた歯科だより

予約確認
登録ページ発行/ 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

5月の初日から1泊の予定で、琵琶湖沿いにある市内のオートキャンプ場へ、半年振りに行って来ました。初日は、対岸から冷たい強風が吹いて、水面も茶色に濁りながら大きく波打っていましたが、翌朝には風がピタリと止んで、暖かく穏やかな天気になりました。雲の少ない澄んだ空を背に、比良山地の美しい緑色が視界に入ってきました。新緑の季節の始まりですね。昼間が夏日、一日の寒暖差が約 20℃近い日もありますので、体調を崩されませんように、ご自愛ください。皆様は、いかがお過ごしですか。院長の喜多です。

先日、NHKの「新日本風土記」という番組で、「水の国・みちの国 近江」という題の放送をテレビで見ました。琵琶湖とその周辺で暮らす人々の生活を紹介した内容で、大変興味深く、面白かったです。(例えば、琵琶湖の周りには、東海道や中山道、朝鮮人街道など多くの街道が縦横に行き交っていて、特に草津は、昔から人々が往来して街が発展したそうです。日本で唯一の淡水湖に浮かぶ有人島の沖島で、現在も漁業を営みながら暮らす家族について紹介されていました。沖島に魅力を感じて、毎日島外から船に乗って、島内の小学校へ通う児童もおられるそうです。長浜では、大陸伝来の技法により、繭から特別丈夫な糸を紡いで、三味線などの和楽器の弦を今でも生産しています。農耕で働きを終えた近江牛を、東海道を通って東京まで14日間かけて徒歩で運んで、食肉用として売り、それが明治時代の牛鍋【すき焼き】の流行につながったそうです。伊吹山麓で多く生息するヨモギの葉の裏にある繊毛を集めて精製したものが、伊吹もぐさになり、昔からお灸に利用されてきました。) これまで知らなかった滋賀県の歴史・風土を、理解することが出来て、ますます滋賀県への愛着が湧いてきました。滋賀は暮らしやすい土地だと私は思います。

コロナ禍前、三年前は、京都や県内の神社仏閣まで気軽に足を運んで、歴史を学び、美しい景観を楽しむことが出来ていました。最近では、御朱印帳を持ち歩く機会がありません。新型コロナウイルス感染症が終息して、安心して遠出が出来るようになったら、まずは大改修中の延暦寺根本中堂へ行ってみたいと思います。改修途中ならば、特別な角度から拝観出来て、新しい発見があるかもしれません。まず足腰も鍛え直したいです。

生きるヒントになる 世界のことわざ

ネパール編



ネパールはインドと中国のチベット自治区に接する内陸国で、世界最高峰エベレストの玄関口としても知られています。今回はそんなネパールの「食」に関することわざをご紹介します。

食べたがる口は髭に妨げられない

カスモカライジャナルチュクダイナ
खाने मुखलाई जुङ्गाले छेक्दैन

食欲は髭くらいでは抑えられないという言葉が転じて、「本当にやりたいことは、多少の妨げがあってもやり遂げられる」といった意味のことわざです。主に何かに挑戦したいけれど迷いがある人に向けて、励ますときに使われるそうです。



喉を確かめてから食べ物を飲み込もう

ガディアリハリニス
घाटी हेरी हाड नलिनु

「自分の能力以上のことをやると、途中で詰まってしまうよ」と優しく忠告してくれることわざです。「喉を確かめる」という言い回しに疑問を覚える方もいるかもしれませんが、ここでいう「喉」は自分の能力や才能を表しているそうです。



ネパールのことわざには、自分自身への戒めよりも、人に忠告やアドバイスをしたり、励ます時に使うものがたくさんあるそうです。

美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



堂々の1位
はどこ?

日本全国「噛む力」ランキング

チョコやガムなどを販売しているロッテ(本社:東京都新宿区)が、昨年の10月「噛む力」に関するアンケートを実施しました。20~60代の男女を対象に、都道府県別に100人ずつ調査をして、4700人から有効回答を得られたものです。今回はその結果から分かった、さまざまな噛む力ランキング上位1~5位までをご紹介します。

総合的に「噛む力」の高い都道府県

よく噛むことに対する意識や健康効果の理解度、夕食時の咀嚼回数、ガムを噛む頻度などを総合的に判断した「噛む力」のランキングでは、次の5県が上位に! 特に1位の秋田県と2位の福島県は、意識・行動・知識の設問に対してどれも高得点でした。

1位	秋田県
2位	福島県
3位	福岡県・大分県
5位	長野県・兵庫県・宮崎県



噛むことを意識している都道府県

よく噛むことを意識している方の割合が最も高かったのは、東京都でした。よく噛むことを意識している理由については「健康面において重要だと考えるため(74.0%)」が最も多く、次の「親、先生、医者などから重要だといわれたことがあるため(27.9%)」と比較すると大きく開きがありました。噛む意識の高い方は、ご自身で噛む必要性・重要性を認識されている方が多いということが推測されます。

1位	東京都
2位	青森県・福岡県
4位	千葉県
5位	埼玉県



夕食の咀嚼回数が多い都道府県

夕食時の一口あたりの噛む回数が最も多かったのは福岡県で、一口あたり平均23回噛んでいます。全体で見ると約半数の方は一口あたり10回以上20回未満であり、さらに約34%の方は一口あたり10回以下という中、一口あたり23回も噛んでいるというのは比較すればとても多いです。ただし、健康のためには1口30回が理想ですので、料理の加熱具合や切り方などを工夫した歯ごたえのある献立で、自然と噛む回数を増やせるといいですね。

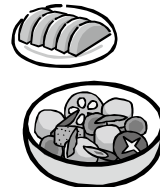
1位	福岡県
2位	神奈川県
3位	静岡県・長崎県
5位	東京都



かたいものをよく食べる都道府県

かたいものをよく食べている方が最も多かったのは岩手県でした。かたくて噛みごたえのある食べ物は、自然と咀嚼回数が多くなり、噛む力が鍛えられます。パスタ・パン・カレーなどのやわらかいものだけでなく、かたいものも食卓に取り入れるようにしましょう。

1位	岩手県
2位	青森県・福島県・東京都・山口県



ガムをよく噛んでいる都道府県

よくガムを噛んでいる方が最も多かったのは福岡県でした! ガムを噛むことは唾液の分泌を促してお口の健康に役立ちます。ただし、むし歯予防の観点からは「糖類ゼロ」「シュガーレス」「キシリトールが50%以上配合」されているガムを選ぶようにしてください。また、ガムを噛むポイントとしては、毎食後30分以内に1~2粒を5~10分程度噛み続けましょう。そして、噛み始めの唾液はすぐにゴックンと飲みこまず、しばらく口の中に留めるようにすると効果的です。



1位	福岡県
2位	秋田県・沖縄県
4位	福島県・大分県

あなたは知ってる？ 歯とお口のクイズ？



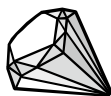
むし歯予防に役立つ「フッ素」が採れる石の名前は？

むし歯の発生を防ぐ効果のある「フッ素」は、海や山など自然界に広く存在する物質です。

皆さんがお使いの歯みがき粉にも含まれていますし、歯科健診の際には歯に塗布した経験もあるのではないのでしょうか。さて、このフッ素は天然の石から採取することができますが、その石とは何でしょう？

1

ダイヤモンド



2

フローライト



3

トパーズ



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

目の疲れや不眠の改善に！

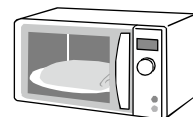
ホットタオルでリラックス

新年度の慌ただしさから一段落する頃は、心身の疲れが現れやすい時です。「目が疲れている」「肩がこる」といった“プチ不調”はありませんか？ そんな時には、ホットタオルを利用したセルフケアがおすすめです。手軽にできますのでぜひお試しください。



ホットタオルの作り方

- ① フェイスタオルを水で濡らし、かたくしっかりと絞ったら、クルクルとおしぼりのように丸めます。
- ② ①をラップで包んだら、電子レンジ（600W）で1分加熱します。
- ③ 加熱したタオルは熱いためやけどに注意しながら取り出し、タオルを広げて適温まで冷ましてから使用してください。



600Wで
1分

ポイント

- ☐ 温度を持続させたい場合はホットタオルを何枚か作っておくと便利です。
- ☐ お好みのアロマオイルなどを垂らし、香りをプラスするのもおすすめです。



“プチ不調”のセルフケア

では早速、ホットタオルを使ったセルフケアを行ってみましょう！



1 目が疲れた日には…

目 を温める！

スマホやパソコンでの作業時間が長い方は、夕方になると目の奥が苦しくなったり、視界がぼやけたりと目に疲れがたまりがちですが、こんな時にホットタオルで5～10分ほど目の周りを温めることで、血行が良くなり筋肉がやわらいで疲れが軽減されます。



2 寝つきが悪い夜は…

耳 を温める！

布団に入ってもスムーズに睡眠できないという方は、うまく体がリラックスモードに切り替わっていない可能性があります。そんな時にはホットタオルで耳を5～6分ほど温めてみましょう。自律神経が整い、気分が落ち着いて寝つきを良くする効果が期待できます。

3 肩のこりが辛い時は…

肩 を温める！

デスクワークなどで長時間同じ姿勢を続けていると、肩や首の筋肉がこり固まってしまいますが、こういった慢性的な肩こりでお悩みの場合も、ホットタオルがおすすめです。ホットタオルを首の後ろに5～10分ほど当てると、筋肉のこわばりが解消され、全身がポカポカしてきますよ。

電子レンジを上手に活用！
時短&簡単レシピ
アクアパッツア



材料 (2人分)

白身魚……………2切れ
あさり……………10個
(砂抜き済み)
スナップエンドウ…6本
ミニトマト…………6個
にんにく……………1かけ
塩・こしょう……各少々
a 白ワイン ……大さじ2
a オリーブオイル
……………大さじ2



手順・作り方



- 1 白身魚は塩とこしょうをふっておく。あさりは殻をこするようにして洗っておく。スナップエンドウは筋をとる。ミニトマトは半分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 耐熱容器に1とaを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。

ワンポイントアドバイス

白身魚は、今回はさわらを使用しましたが、たい・たちうお・かれい・たらなどでもおいしくいただけます。旬の魚と野菜を組み合わせると、季節感のある料理が手軽に作れますよ。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー
280kcal

塩分
2.2g

食物繊維
16.3g



体のプチ不調を
サクッと解決！

手軽にできる おうちヨガ

朝のぼんやり頭がスッキリ！「仰向けの英雄のポーズ」

今の季節、春のポカポカした陽気であったり、5月病で心身のエネルギーがダウンしていたりと、朝の目覚めがスッキリしないという方も多いのでは？そこで今回は、そんな朝におすすめの頭をスッキリさせる「仰向けの英雄のポーズ」をご紹介します。



【やり方】

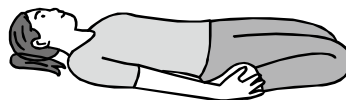
- 1 お尻を床につけた状態でひざを曲げて座り、少しずつ上体を後ろに傾けていきます。



ポイント

- ☐ ひざが開かないように注意してください。
- ☐ 太ももの全面やひざが辛い場合は、片足を伸ばして行ってください。

- 2 背中を床に着けて、両手は体の脇に置きます。2～3回深呼吸をしたら体を戻してください。



ポイント

- ☐ ひざは閉じて床から離れないようにします。
- ☐ 背中と床に空間ができる場合は、その隙間にクッションなどを置いてください。

歯とお口のクイズ

【答え】② フローライト

むし歯予防のフッ素には、天然の岩石“フローライト”から精製されるフッ化ナトリウムが主に利用されます。フッ素には、歯質の強化やむし歯の原因菌の働きを弱めるといったむし歯予防の効果がありますので、上手に活用しましょう！