



きた歯科だより

 LINE預約



ホームページ <https://www.kita-dental.jp> Eメール info@kita-dental.jp

年初からの新型コロナウイルス感染症拡大の波（第6波）が、徐々に収まり、日々の生活が元に戻りつつありますが、しばらくの間、院内での感染症対策（例えば、院内でのマスク着用、アルコールによる手指消毒、体温計測、診療前のうがい等）を、継続して参りますので、どうかご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

[illegible]

美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



“歯みがき”の
ほかにもある!

「むし歯」から歯を守るコツ

日本人の95%は毎日歯をみがいているそうです。中には毎食後1日3回以上みがいている方もいらっしゃるのではないのでしょうか? しかし、そんな方でも「気がつくともし歯になっている…」といった経験はありませんか? 「しっかり歯をみがいているのに、なぜむし歯ができるのか?」と不思議に思う方もいらっしゃるかもしれませんね。歯みがきはむし歯予防の基本ではありますが、実はむし歯を予防するには、**歯みがき以外にも気をつけなければいけない**ことがあります。そこで今回は、「むし歯」から歯を守るコツについてお話しします。



コツ① フッ素を活用する

フッ素入りの歯みがき粉の使用は、むし歯予防になります。フッ素には**歯の質を強化したり、初期むし歯の修復を促したり、むし歯の原因菌の働きを抑えたりする働き**があるためです。

下記の濃度や使用量を参考にぜひ使用してみましょう。

【年齢ごとの1回あたりのフッ素使用量の目安】

年齢	フッ素の濃度	1回の使用量
歯が生えた頃～2歳	500ppm	子どもの切った爪程度の少量
3～5歳	500ppm	5mm以下
6～14歳	1000ppm	1cm程度
15歳以上	1000ppm～1500ppm	2cm程度

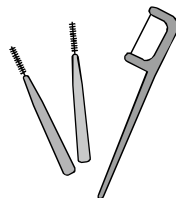
※上の表のフッ素濃度や1回の使用量は「ペースト状の歯磨剤」を想定して表記しています。

上記使用量で**お口の中が泡だらけでみがきにくい**と感じる場合は、まず**歯みがき粉をつけずに（または少量つけて）丁寧にみがき、次に適正量の歯みがき粉をつけて軽くみがく**のもおすすめです。

また、フッ素の成分を長く歯に留めるために、**歯みがき後のうがいは10～15mlの水で1回きり**が推奨されています。

コツ② 歯間の清掃をする

歯ブラシの毛が届かない歯間部分は**歯垢が溜まりやすく、むし歯が発生しやすい箇所**です。そんな歯間の清掃には、**デンタルフロスや歯間ブラシ**といった道具が必要です! **1日1回、就寝前の使用が効果的**で、むし歯だけでなく**歯周病の予防にも有効**ですのでぜひ利用してみましょう。



【歯と歯の間の歯垢除去率】

歯ブラシのみ	58%
歯ブラシ+デンタルフロス	86%
歯ブラシ+歯間ブラシ	95%

コツ③ 間食を減らす

私たちのお口の中は、**食事をすると酸性に傾いてむし歯がしやすい状態**になりますが、**唾液の作用によって時間の経過とともに中和され、むし歯ができにくい状態に戻ります**。ところが、**1日3回の食事の合間に甘い飲み物やお菓子などを口に入れてしまうと、中和する暇がなく常に口の中は酸性の状態になり、むし歯ができやすくなる**という訳です。「どうしても甘い物がやめられない…」という方は、間食ではなく**食後のデザート**として楽しみ、次の食事まで時間を空けた方がむし歯の予防になります。**“お口の中に何も入れない時間＝むし歯を予防している”**と考えてみましょう。



あなたは知ってる？ 歯とお口のクイズ？

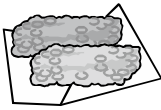


“ご当地^か噛む名物”の中で最も噛む回数が多いものは？

ガムやお菓子等の製造販売を手がけるロッテ（本社：東京都新宿区）が、全国の歯ごたえがありしっかりと噛むことができる名物料理を“ご当地噛む名物”と名付け、1口当たりの噛む回数を調査しました。噛む回数が全国1位となった“ご当地噛む名物”は、次のうちどれだと思いますか？

1

東京都
「おこし」



2

兵庫県
「明石タコ(ゆで)」



3

熊本県
「馬刺しステーキ」



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

6月20日はハッカの日

暮らしに役立つ“ハッカ油”の活用術

6月20日は「ハッカの日」です。“20日”が“ハツカ”と読めること、そしてハッカが特産の北海道は6月がハッカのようにさわやかな季節であることから制定されています。今回はそのハッカから採れる“ハッカ油”の身近な活用術についてお話しします。



ハッカ油とは？

ハッカ油とは、ハッカ草^{かんそう}というミント^{ちゅうしゅう}を乾燥させて抽出した油のことで、ドラッグストアやネット通販などで手軽に入手することができます。スーツとした清涼感が特徴で、殺菌・防虫・除菌・リラックス効果があると言われています。

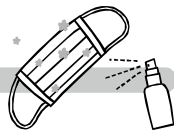


おすすめの使い方

では、ハッカ油のおすすめの使い方をご紹介します。

1 洗濯物

部屋干しの多い時期、洗濯物のニオイが気になる時は最後のすすぎの時にハッカ油を数滴プラスしてみましょう。もっと香りを楽しみたい時は、脱水時に数滴垂らしてもOKです。



2 マスク

ハッカ油でアロマスプレーを作って、マスクの外側に2～3回スプレーすればハッカ油の香りで気分もリフレッシュ！ 作り方は、スプレーボトルに無水エタノール（または消毒用エタノール）を10mlとハッカ油5～10滴を入れてよく混ぜたら、水道水を90ml加えて混ぜるだけです。

3 入浴時

ハッカ油は入浴時の使用もおおすすめです。湯船に1～2滴垂らしてよくかきまぜてから入浴すれば、さわやかな香りが浴室に広がり、湯あがりもさっぱり！



4 消臭剤

ジャムなどの空き瓶に重曹^{じゅうそう}を入れ、それにハッカ油を垂らしてガーゼなどでフタをすれば、靴箱やトイレの消臭剤になります。目安は重曹100gに対してハッカ油10滴ほどで、香りが飛んでしまったらハッカ油を追加しましょう。使用後の重曹は掃除などに再利用できます。

猫を飼っている方は、ハッカ油を含む精油の使用は避けましょう。猫の肝臓は精油の成分を代謝できないため、健康に悪影響を及ぼす可能性があります。



電子レンジを上手に活用！ 時短&簡単レシピ

す おん せん たまご
巣ごもり温泉卵



材料 (1人分)

卵……………1個
ほうれん草…20g
水……………適量
濃口しょうゆ…数滴

栄養成分値 (1人分)

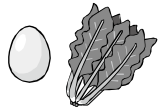
エネルギー 75kcal

塩分 0.5g

タンパク質 6.6g

手順・作り方

- 1 ほうれん草は2～3cm幅に切る。
- 2 耐熱容器にほうれん草を敷き詰め、卵を割り入れて爪楊枝で卵黄に数か所穴をあけ、卵がかぶるくらいまで水をゆっくり注ぐ。
- 3 ラップをかけずに電子レンジ(600W)で卵の表面が白っぽくなるまで2分ほど加熱し、水を切って濃口しょうゆをたらす。



ワンポイントアドバイス

このレシピではほうれん草を使っていますが、代わりにせん切りキャベツやもやしなどでも作れます。野菜なしで作るのであれば、加熱時間を50秒位にしてください。



体のプチ不調を
サクッと解決！

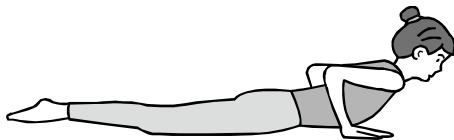
手軽にできる おうちヨガ

梅雨のだるさを解消する「上向きの犬のポーズ」

雨や曇りが多い季節はなんだか気分も体もスッキリしませんよね。中には気圧の変化に伴って、体の不調を感じている人もいらっしゃるかもしれません。そこで今回は、体のだるさを解消する「上向きの犬のポーズ」をご紹介します。雨が降って外出ができない時は、おうちの中で軽く体を動かしてみましょう。

【やり方】

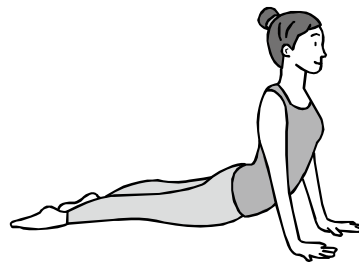
- 1 うつ伏せになり、脚は腰幅に広げ、足の甲を床に着けます。両手のひらを胸の横についたら、脇をしめて息を吐きます。



ポイント

- ☐ 両手のひらを胸の横につく際は、肩が上がらないようにしましょう。首は長く保ち、耳と肩の距離を離すようにイメージしてください。
- ☐ 体を持ち上げた時は手首を肩の真下に置きます。

- 2 息を吸うとともに、手のひらと足の甲で床を押し、上半身を起こして脚を床から浮かせてください。肩甲骨を下げるイメージで胸を開き、目線は上へ。深呼吸を3回ほど繰り返して1の体勢に戻します。



歯とお口のクイズ【答え】

③ 熊本県「馬刺しステーキ」

全国で最も噛む回数が多い“ご当地噛む名産品”は、熊本県の「馬刺しステーキ」で1口当たりの噛む回数はなんと115回でした！ ちなみに兵庫県「明石タコ(ゆで)」は92回で5位、東京都「おこし」は68回で24位でした。