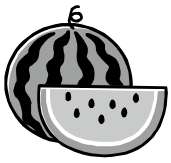
きた歯科だより



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

近畿地方では、観測史上最も短い 14 日間での「梅雨明け」が発表されました。まだ七月初めではありますが、全国各地で 35℃を越える猛暑日が続き、熱中症への注意が毎日呼びかけられています。昔は、30℃を越える日は珍しく、真夏でもクーラーなしで暮らせていたことを、懐かしく思い出します。最近、熱帯夜が続いていますが、よく眠れていますでしょうか。お疲れが出ていませんでしょうか。院長の喜多です。

皆さんは、『オートミール』をご存知ですか？　オーツ麦（オート麦、燕麦）と呼ばれる穀物を脱穀して、中身を乾燥してシリアルにしたもので、発酵性食物繊維（β-グルカン）が豊富に含まれ、腸内環境を整える効果が期待されています。また、糖質が控えめで、鉄分やたんぱく質、ビタミン B1、（水溶性及び不溶性）２種類の食物繊維が含まれています。離乳食や介護食としても良いそうです。欧米では定番の朝食で、アメリカ大リーグで活躍中のダルビッシュ投手は、自身のインスタグラムでオートミールを朝食に取り入れている写真を掲載しています。味は美味しくはないが腹持ちが良く、栄養価が高いので、毎朝食べているそうです。

実は、私は先月末から、このオートミールを食べ始めました。最初は、乾燥状態のフレークをカップスープ（みそ汁でも OK かな）に加えてみましたが、クセもなく美味しかったです。最近の朝食には、ヨーグルトと牛乳と混ぜてから、冷蔵庫に一晩置き、バナナやリンゴを直前に加えて食べていますが、結構美味しいです。砕いたナッツを加えたり、メープルシロップ、シナモンパウダー、フルーツソースなどでも味つけをします。また、水やミルクに混ぜてから、レンジにかけるとおかゆ状になりますので、これに果物やヨーグルトを添えて食べる方法もあります。さらに、このおかゆ状のものを具材として、キャベツや豚肉を加えてお好み焼きにしたり、バナナを加えてパンケーキとして焼いたり、ハンバーグのつなぎとして焼いて食べてみましたが、普通に美味しかったです。クッキー、パン、ケーキにも調理出来るそうです。オートミールは、腹持ちが良いので、体重が落とせなくても、朝から元気に働ければ良いなぁと思いながら、今年の夏は食べ続けてみます♪

生きるヒントになる 世界のことわざ 韓国編

海を挟んでお隣の**韓国**。　近年では若者を中心に**音楽**や**グルメ**や**ドラマ**など、**韓国の文化に触れる機会**も多いですよね。　一方で、韓国のことわざに関しては全く知らない方も多いのではないでしょうか？　そこで今回は**韓国のことわざ**をご紹介します。

● 小さい唐辛子は辛い （작은 고추가 더 맵다）

農作業を主としていた時代、韓国では**体が大きい方が力持ちで働き者といったイメージ**がありました。　しかし、実際には小柄でも機敏に動いたり器用に物事をこなしたり、**必ずしも体が大きい方が優れているというわけではない**ことから、このことわざが生まれたそうです。　**人を見かけで判断してはいけない**という教訓ですね。

● 行く言葉がキレイなら、来る言葉もキレイだ（가는 말이 고와야 오는 말이 곱다）

日本では**「売り言葉に買い言葉」**ということわざもありますが、その**ポジティブなバージョン**といえそうです。　**自分の発言は鏡のようなもの**ですから、いつでも美しい言葉を心がけたいものですね。

韓国のことわざを学んでみれば、もっと音楽やドラマの世界を楽しめるかもしれませんね！

美しい健康な歯で
「幸せな人生」を！

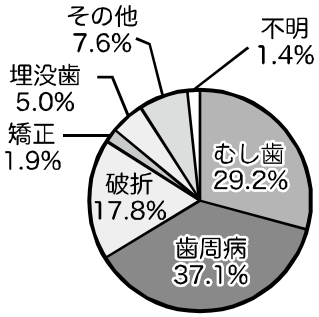
「抜歯の原因1位」「糖尿病が悪化する」

歯周病の意外な真実

近年、歯みがき粉や歯ブラシのＣＭなどで**「歯周病」**という言葉を見聞きすることが多くなりました。　**「歯が抜ける」「口臭が強くなる」**など、歯周病についての知識はなんとなくお持ちかと思いますが、**抜歯の原因の１位が歯周病**だったり、**歯周病と糖尿病には相関関係がある**など、意外と知られていないことも多くあります。　そこで今回は**歯周病の意外な真実**と題して、**歯周病のさまざまな特徴**をご紹介します。

真実① 抜歯の原因1位

抜歯の主な原因は、**むし歯と歯周病**です。　年齢が若いうちはむし歯が多いのですが、**４０歳を境に歯周病が増加**していきます。　2018 年に全国 2345 軒の歯科医院で行われた**全国抜歯原因調査**の結果によると、**抜歯の原因の１位は歯周病**でした。　歯周病は自覚症状があまりなく、**気がついた時には進行していて抜歯に至るケースも多い**ため、健康な歯を保つ努力を若い頃から習慣づけましょう。



出典：公益財団法人8020推進財団「2018年 永久歯の抜歯原因調査」より

真実② 糖尿病との相関関係アリ！

糖尿病と歯周病には互いに深い結びつきがあり、**糖尿病の方は歯周病になりやすく**、**歯周病を治療すると糖尿病の症状が改善する**といった相関関係があります。　**歯周病は体の免疫機能が低下すると悪化**しますが、糖尿病はこの免疫機能を低下させることがわかっています。　また、**歯周病菌が放出する毒素や歯ぐきの炎症**によってインスリンの働きが低下して、**血糖値のコントロールを難しくする**ことも指摘されています。糖尿病にならない・悪化させないためにも、歯周病の予防は欠かせません。

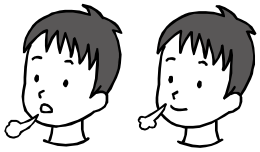
真実③ 世界で最も多い感染症としてギネスに認定

歯周病は**細菌による感染症のひとつ**ですが、**実は世界で最も患者が多い感染症**として**ギネスに認定**されています。　日本においては、歯周病予備軍を含めると**成人の７割以上が感染**しているとも言われています。　歯周病菌に一度感染してしまうと**根絶することは難しい**ため、ご自宅での日々のケアと歯科医院での定期的なケアで悪化させない、進行させないことが大切です。

真実④ 口呼吸は歯周病のリスクを高める

口呼吸をしていると**お口の中が乾燥**するため、歯周病菌のすみかである**歯垢が付着しやすく**なったり、歯ぐきの抵抗力が弱まって**炎症を起こしやすく**なったりして、歯周病のリスクが高まります。

マスク着用の生活に伴って増えている口呼吸ですが、お口の健康以外にも体にさまざまな悪影響を与えますので、**鼻で呼吸をするクセ**をつけましょう。



真実⑤ 妊娠中は歯周病に要注意

妊娠中は**ホルモンの関係**や**唾液の減少**、**つわり**、**食生活の乱れ**などから、**歯周病になりやすい時期**だといわれています。　中には、胎児に影響が及び**早産**や**低体重児出産**に至るケースや、**産後に歯周病が悪化**するケースもありますので、妊娠中はもちろん妊娠の予定がある方も、歯周病の検診や治療をおすすめします。

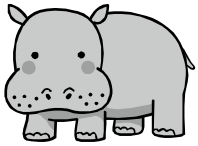
あなたは知ってる？ 歯とお口のクイズ

“伸び続ける歯”を持つ動物はどれでしょう？

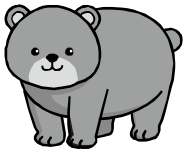
人間の歯は伸び続けることはありませんが、**動物**の中には**髪の毛のようにどんどん伸びる歯**を持つものもいます。　これは、**無根歯**、**常生歯**と呼ばれるものです。　では、こういった歯を持つ動物は次のうちどれだと思いますか？

1 トラ

2 カバ



3 クマ



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

高血圧や肥満を改善！

「DASH食」をご存じですか？

「DASH食」のDASHとは「**D**ietary **A**pproaches to **S**top **H**ypertension」の略で、**アメリカ発祥**の**高血圧を予防する食事法**です。　高血圧は**自覚症状のないまま血管に悪影響を与え、さまざまな病気を引き起こしてしまいます。**　そこで今回は、**高血圧の予防や改善に効果のある「DASH食」**についてご紹介します。

「DASH食」の特徴

「DASH食」の特徴は、**塩分と炭水化物は少なく**して、**カリウム・カルシウム・マグネシウム**という**３つのミネラルと食物繊維をたっぷり摂る**という点です。　高血圧予防というと**「減塩」**をイメージしますが、**加齢によって腎機能が衰えると尿と一緒に塩分が排泄されにくくなる**ため、塩分を体の外に出す働きのあるミネラルや食物繊維も積極的に摂る必要があります。

増やしたい食材

「DASH食」では、次のような食材を意識して摂るように推奨しています。

大豆製品

●大豆 ●豆腐 ●納豆 など

乳製品

●低脂肪のヨーグルト ●チーズ ●牛乳 など

果物

●リンゴ ●ナシ ●カキ ●キウイ ●アボカド など

野菜

●ニンジン ●ブロッコリー ●小松菜 ●ホウレンソウ など

魚介

●いわし ●サンマ ●サバ ●貝類 など

無塩のローストナッツ

●アーモンド ●クルミ など

海藻

●わかめ ●ひじき など

控えたい食材

一方、次のような食材はできるだけ控えるように心がけましょう。

脂肪分の多い肉

●牛肉 ●豚肉 など

※赤身は少量ならOK

揚げもの

●フライ ●てんぷら など

加工食品

●ウインナー ●ファストフード ●即席麺 など

甘い物

●お菓子 ●ジュース など

ポイント

本家アメリカでは**控えたい食材**にたんぱく質が挙げられていますが、**日本人は不足しがち**ですので**鶏肉**や**大豆製品**などで補うようにしましょう。

腎臓病や腎機能が低下している場合、カリウムの摂取を制限される場合もありますので、腎臓に持病のある方は「DASH食」をはじめる前に医師にご相談ください。

電子レンジを上手に活用！

時短＆簡単レシピ

なすとトマトの煮浸し

材 料（4人分）

長なす……3本
トマト……1個
しその葉……10枚
濃口しょうゆ…大さじ2
ごま油……大さじ1

栄養成分値（1人分）

エネルギー……59kcal
塩分……1.3g
食物繊維……2.4g

手順・作り方

1 長なすはへたをとって1本ずつラップで包む。　トマトはへたをとって薄いくし形切りにする。

2 耐熱皿に1のなすを入れて電子レンジ（600W）で5分加熱し、粗熱がとれたら縦に割く。

3 ボウルに、なす・トマト・濃口しょうゆ・ごま油を入れて混ぜ、しその葉をちぎりながら加えて和え、器に盛る。

ワンポイントアドバイス

トマトなしでも作れますが、トマトを入れると酸味が加わりさわやかな風味になります。　**冷やすとおいしい**ので、夏の常備菜におすすめです。**そうめんのつけ合わせ**にも使えます。

体のプチ不調をサクッと解決！

手軽にできる おうちヨガ

夏バテからくる食欲不振を解消「花輪のポーズ」

暑い季節は、のど越しのよい**冷たい飲み物や食べ物**がおいしく感じられます。　ただ、これが続くと体の中が冷えて**胃腸の働きは鈍く**なり、**食欲が低下する原因**にも…。　そこで今回は、夏バテの症状のひとつでもある**食欲不振を解消する「花輪のポーズ」**をご紹介します。

1

両手を胸の前で合わせ、**足幅は肩幅よりやや広め**に、**足先はやや外側**に開いて立ちます。

ポイント

☐ **肩の力を抜き**、リラックスした状態で行います。

2

ゆっくりとしゃがんだら、**両ひじ**で**両足を外側に押し**て**股関節を開きます。　3～5回深呼吸**をしたら体を戻してください。

ポイント

☐ **ひざは足と同じ方向**に曲げてください。
☐ **かかとは床から離れない**ようにしてください。
☐ **背中が丸まらないように注意**しましょう。

歯とお口のクイズ

【答え】2 カバ

カバの犬歯は無根歯です。　何もしなければ伸びてしまいますが、固い物を食べたりすることで上の方がすり減り一定の長さをキープしています。　ネズミやウサギの前歯、イノシシの犬歯、ゾウのキバなども無根歯で、使わなければどんどん伸びてしまうんですよ！