



# 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)

朝食を食べながら、テレビを見ていましたら、アナウンサーの方の服装が、半袖から長袖へと変わったことに気づきました。台風が日本列島を通過するようになってから、気温も下がり、過ごしやすくなりました。時間があれば、休日にお出かけをしたいところですが、デスクワークがたまっているの、涼しくなった部屋で、パソコンや書籍と向き合っています。皆さんは、いかがお過ごしでしょうか。院長の喜多です。

今月の10日は、「スポーツの日」です。スポーツの日は、もともと「体育の日」という名前で、以前は10月10日と決まっていたのですが、2000年から10月の第2月曜日に変更され、その後2020年には「スポーツの日」に改名されました。今年のスポーツの日は、たまたま、昔の体育の日と同じ10月10日になりましたが、この日は、1964年の東京オリンピックの際に、開会式が行われた日でもありました。

私が子供の頃の10月10日には、幼稚園から高校まで、毎年運動会が行われていましたが、その頃の記憶をたどってみますと、「朝と夕方は少し肌寒かった」、「昼間は天気が良いと日差しがきつくて日焼けをした」、「夕陽を見ながら、後片付けをして下校した」、「現在の熱中症のように、暑さで生徒が倒れた記憶がない」などです。私の体験では、運動会の昼休みには校舎に戻り、友達と一緒に弁当を食べていました。

私が親となり、子供達の（幼稚園、小学校の）運動会に参加してみて、一番印象に残っていることは、多くの児童が、校庭や体育館で待機している家族と一緒に、昼食を食べていたことです。祖父、祖母も参加した3世代大集合での手作り行楽弁当を食べる、（野洲の独自の？）不思議な行事に感じました。当時の妻の（朝からの弁当作りの）苦労に今でも感謝しています。しかし、最近はコロナ禍の影響で、運動会のあり方も変化しているようです。特に三密を避ける目的で、例えば、親子での昼食を控えたり、午前中で終了したり、見学する時間帯をあらかじめ指定して参加人数を制限したりと、全国で新しい取り組みが行われているようです。早くコロナ禍が収まり、子供達が元気一杯に体を動かせる運動会の復活を願うばかりです。

最近、運動をさぼり過ぎていますので、少しの時間でも運動を再開したいと思います。（体が重いです）

## 生きるヒントになる 世界のことわざ ベトナム編



ベトナムはインドシナ半島の東海岸を占める国です。一年に三度ももの収穫期が訪れる農業王国であり、国民性は素朴で人情味あふれる性格の人が多そうです。今回はそんなベトナムのことわざをご紹介します。



### 鉄をみがけば針になる

コ コン マイ サット コ ニゲイ ネン キム  
cố công mài sắt có ngày nên kim.

「コツコツと努力していけば、いつかは結果が出る」といった励ましのニュアンスが強い言葉のようです。鉄をみがいて針にするには途方もない時間がかかりますが、それでもあきらめないことの大切さを伝えることわざです。



### 頭が通れば、しっぽも通る

ダウ ソイ スオイ ロット  
Đầu xuôi đuôi lọt

「はじめは困難でも、それを克服すれば後は楽になる！」といった意味のことわざです。せっかく頑張ったのだから最後までやってみようという、明るい励ましの意味合いが感じられるようなことわざですね。



ベトナムのことわざは教訓というよりも、明るく元気づけてくれるものが多いようです。



# 美しい健康な歯で「幸せな人生」を!

歯ぎしり、食いしばり、横を見ながら食べる…

## こんな“お口周りのクセ”ありませんか?



「なくて七癖ななくせ」といわれるように、無いように見えて誰しもクセは持っているものです。しかし、お口周りのクセは歯や体の健康にも影響を与えるだけに、放置してしまうのはよくありません。そこで今回は、ぜひ直してもらいたい“お口周りのクセ”についてお話しします。

### お口周りのクセ① こうごきゅう 口呼吸

マスク着用による息苦しさから口呼吸をする方が増えていますが、口呼吸はお口の中が乾燥かんそうするため、むし歯や歯周病ししゅうびょう、口臭の原因になります。また、鼻呼吸であれば鼻毛がフィルターとなりウイルスが体内に侵入するのを防いでくれますが、口呼吸ではそのような働きが行われません。したがってマスクをしていても、口ではなく鼻で呼吸するように意識しましょう。



### お口周りのクセ② 歯ぎしり

寝ている間に歯をこすり合わせてしまう歯ぎしり。一晩で10分程度の短いものであれば問題はありますが、一晩で何度も歯ぎしりを繰り返す、歯ぎしりが1時間以上も続くといった場合は注意が必要です。歯ぎしりは非常に強い力があごに加わるため、あごの筋肉が酷使こくしされるだけでなく、歯が削れたり、時には歯が割れてしまうといった恐れもあります。家族や周りの人からたびたび歯ぎしりを指摘されるようであれば、歯科医院の受診をおすすめします。



### お口周りのクセ③ 食いしばり

歯ぎしりと似たものに食いしばりがありますが、こちらは起きている時に行われるものです。本来、口を閉じている状態でも上の歯と下の歯がくっついていることはありません。しかし、食いしばりのクセがある方は無意識に上の歯と下の歯をくっつけてしまい、それが知らず知らずのうちにあごや歯ぐきに負担をかけています。テレビを見ている時、パソコンでの仕事中等など何かに集中している時に起こりやすいため、目のつく所へ「歯を離す」と書いた紙を貼るなどして意識づけするとよいでしょう。

### お口周りのクセ④ か 左右どちらかで噛む

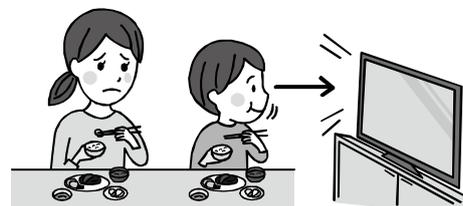
左右どちらかで噛んでしまうクセはありますか? 自覚のない方が多いのですが、ガムを噛んだ時に確認してみると噛みグセがわかるかもしれません。左右のどちらか一方で噛むクセがあると、使っている方の筋肉が発達して、使われていない方の筋肉はたるみます。顔の歪みゆがみや顎関節症の原因にもなりますので、左右バランスよく噛むように心がけましょう。



### お口周りのクセ⑤ 横を見ながら食べる

食卓に向かって真っすぐ座っていても、テレビを見るためについ顔を横に向けてしまうことはありませんか? このような状態は、上あごと下あごにズレが生じやすくなるため、長く継続されることによって噛み合わせにも悪影響が及んでしまいます。

したがって、食事の時はテレビに向かって正面の位置に座って食べられるように、食卓とテレビの位置を調節しましょう。





# あなたは知ってる？ 歯とお口のクイズ

“大黒歯”と呼ばれる歯はどれでしょう？

家の中央にある柱のことを“大黒柱”といいます。これは家を支える特別に太い柱であることから、転じて一家・一国・団体の支えになっている人を指す言葉でもあります。

ちなみに、お口の中には“大黒歯”という俗称で呼ばれている歯がありますが、それは次のうちのどの歯になるのでしょうか？



①

おくば  
奥歯

②

やえば  
八重歯

③

まえば  
前歯

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

自分の足で歩き続けるために！

## ひざ痛を予防するストレッチ&トレーニング

人生100年時代、100歳になっても自分の足でしっかりと歩けるのは、理想の老後の姿ですね。しかし、40歳を過ぎた頃からひざのトラブルが少しずつ増え、ひざの健康に不安を覚える方も多くなります。そこで今回は、ひざ痛を予防するストレッチ&トレーニングをご紹介します。

### ひざの痛みの主な原因

40～50代からはじまるひざの痛みや違和感は、変形性膝関節症へんけいせいひざかんせつしょうが主な原因です。変形性膝関節症とは、ひざの関節内にある軟骨なんこつがすり減って痛みが出る病気です。男性よりも女性に多く、加齢のほか、肥満やケガなども影響しています。



### ストレッチ&トレーニング

ひざのトラブルを予防するためのストレッチ&トレーニングをご紹介します。

#### 屈伸運動くっしんうんどう

両脚を肩幅に開き、ひざを曲げたり伸ばしたりする運動です。ポイントは、背中せなかはまっすぐ、つま先とひざの向きは同じ、かかとは床につけるの3点です。10～20回を1セットとして、2セット行いましょう。

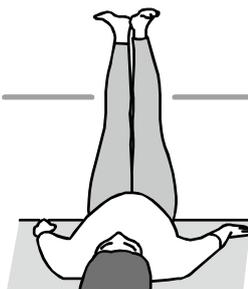


#### 内もものストレッチ

① 床の上に仰向けになり、両手は床に置き、両足を上げてかかとを合わせます。



② ひざを開いたり閉じたりを1分間ほど繰り返します。閉じる時は内ももにキュッと力を入れましょう。



ひざのトラブルを予防するためには、体重を増やさないことも大切です。

また、ひざに痛みや違和感を覚えた時は、早めに整形外科を受診することをおすすめします。

電子レンジを上手に活用！

## 時短&amp;簡単レシピ

## スイートポテト



## 材料(2人分)

さつまいも…1本(180g)  
 水……………大さじ2  
**a** バター……………30g  
**a** 砂糖……………大さじ1  
 卵黄……………1個分

## 栄養成分値(1人分)

エネルギー……263kcal  
 塩分……………0.3g  
しょくもつせんい  
 食物繊維……………2.0g

## 手順・作り方

- 1 さつまいもは3～4cmの厚みの輪切りにして皮をむき、耐熱ボウルに入れて水を加え、ラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- 2 さつまいもがやわらかくなったらフォークでつぶし、**a**を加えて混ぜ、6等分にして丸める。
- 3 ②に卵黄を塗り、卵黄が固まるまで再度電子レンジで1～2分加熱し、皿に盛る。



## ワンポイントアドバイス

さつまいものパサつきを防ぐため加える水分を多めにしています。1回目の加熱後、少し水分が残っていてもそのまま混ぜてください。2回目の加熱はオーブントースターでもOKです。



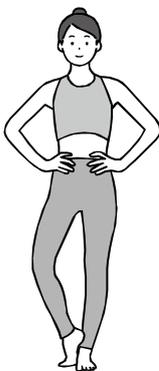
体のプチ不調を  
サクッと解決！

## 手軽にできるおうちヨガ

## 集中力をアップさせる「木のポーズ」

秋は学びの季節でもありますが、気が散ってなかなか集中できない時もありますよね。そんな時におすすりなのが集中力を高める「木のポーズ」です。ふらつきが心配な時は壁の近くで行うなど、安全を第一に行ってみてください。

- 1 まっすぐ立ち、左脚に体重をかけて、右足のかかとを上げます。手は腰に置き、下半身に重心を感じてください。



- 2 右手で右足首を持って引き上げ、足裏を左脚の内ももにつけます。



## ポイント

ポーズが難しい場合は、足裏をふくらはぎにつけたり、①のポーズのままでも構いません。

- 3 両手は胸の前で合わせて体のバランスが安定したら、合わせた手を頭上に伸ばし、30秒キープします。①に戻り、反対側の脚でも同様に行います。



## 歯とお口のクイズ

【答え】③ 前歯

上の前歯二本のうち、中央左側の歯を「大黒歯」と言います。また、中央右側の歯は「恵比寿歯」と呼ばれ、七福神の中でも人気の高い二福神の名がつけられています。ちなみに、この二福神を祀る時も、左に大黒天様、右に恵比寿様を並べるのが慣例です。