



# 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)

先日、所用のために、久しぶりに電車に乗って、JR 膳所駅経由で京阪の石場駅まで行って来ました。数年前までは、勉強会のために、毎月一回は膳所駅を利用していました。最近、コロナ禍も影響して、膳所駅を利用する機会がほぼ無かったので、最近の街の景観が大きく変わっていることに驚かされました。昔の西武百貨店の跡地には、大きなマンション群が建設される予定だそうです。膳所は私の亡き母の郷里でもあり、駅前から坂を下っていくと、昭和の頃の膳所駅前や浜大津周辺の景色を思い出します。その日の帰りに、JR の駅のホームから、鮮やかな朱色に染まった夕焼け空を見ることが出来ました。今年こそは、久しぶりに紅葉狩りに行きたいなあと思いました。皆さん、これからの秋の行楽シーズン、いかがお過ごしですか。院長の喜多です。

朝起床して、診療室、待合室、受付の電気をつけに行く際には、室内の各温度計は 20℃を下回るようになり、少し肌寒く感じるので、エアコンの暖房のスイッチを押すようになりました。約3月前の真夏（8月）には、起床時の室温が、すでに 30℃を越えていたことを不思議な気持ちで思い出します。真冬になれば、昨年同様に、灯油ストーブと電気ストーブを追加して設置する予定です。今後の電気代や灯油の値上がりが気になりますね。

【さて、当院では、毎月の電気の総使用量は、夏と冬とでは、どちらが多く使用していると思われますか？】現在の当院の空調設備は、2000年に開業した当初のものですが、来月に、新しい空調設備へ交換工事を行うことになりました。それ際して、エネルギー診断士の方に、省エネ対策などを分析して頂く機会がありました。一年間の電気メータの数値や、灯油やガスの使用量を伝票から調べたところ、冬（1月）は、夏（7月）に比べて、約 12%電気の使用量が多く、灯油やガスを含めた総エネルギー量では、冬は夏より約 30%多い結果となりました。特に、真冬の省エネ対策としては、①上昇しやすい暖気を、サーキュレーターで低い位置へおろす、②加湿器で湿度を上げて、体感温度を上昇させて、設定温度を下げる、③換気のための窓開けは、必要以上には開放しない、④シーズン前に空調の掃除をしておく、と診断されました。来月の空調工事では、駐車場の車の出入りや工事音などで、皆様にご迷惑をおかけしますが、どうかご協力の程、よろしくお願い致します。

## 生きるヒントになる 世界のことわざ フィンランド編



スカンディナヴィア半島の最も東に位置する国、フィンランド。国土を森林が占める割合は世界第1位で、湖は約19万個もあるそうですよ。今回はそんなフィンランドのことわざをご紹介します。

### 勇気のある人はスープを飲む

ロケア ローカン スー  
Rohkea rokan syö.

「勇気ある行動は結果を作る」といった教訓に加え、「リスクが取れない人には結果も伴わない」という厳しい意味もあります。

スープなんて何だかほっこりする例えですが、意味としてはなかなかシビアなことわざですね。



### 枝の山にも太陽の光が当たる

バイスタ セ バイヴァ リスカサンキン  
Paistaa se päivä risukasaankin.

「一見、暗い場所であっても、時が満ちればどこにでも陽は当たる」といった前向きなことわざです。転じて、「今はどん底でも、やがて良い時はやってくる」と、人を励ます時にも使うそうですよ。



「枝の山にも太陽の光が当たる」のように、フィンランドのことわざには自然がもとになっているものが多く見られます。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!



11月28日は「いい唾液の日」

## コロナ禍で唾液の量が低下している!?



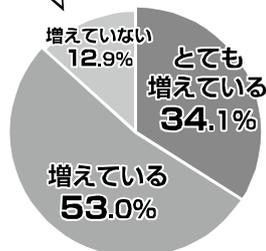
新型コロナウイルスが流行しはじめてから2年が過ぎ、お口のトラブルや不調を訴える人が増えているそうです。ゼネラルリサーチ(本社/東京都渋谷区)の調査によると、コロナ禍になってから「お口の環境が悪化した患者が増えている」「患者の唾液の分泌量と質が低下している」と感じている歯科医師は、約9割にのぼったそうです。そこで今回は、この調査結果をお話するとともに、唾液量の低下を改善する方法などもご紹介します。



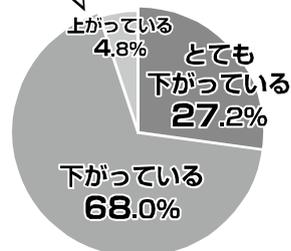
### 「マスク時代における唾液力」の調査結果

ゼネラルリサーチは、2020年12月に歯科医師1065名を対象に「マスク時代における唾液力」に関するアンケートを実施しました。その中で「口腔内環境が悪化した患者が増えていると思うか?」という問いに対して「とても増えている」「増えている」と回答した割合は87.1%。また、「患者の唾液の分泌量と質が低下していると思うか?」という問いに対して「とても下がっている」「下がっている」と回答した割合は95.2%と、約9割の歯科医師たちが、コロナ禍に入ってから患者さんのお口の中の状態が悪くなっていると感じているようです。

昨今、診察の中で口内環境が悪化している患者様が増えていると思いますか?



昨今、診察の中で患者様の唾液の量と質は下がっていると思いますか?



(n=1,065人)

### 唾液の量が減る原因は?

唾液の量が減る原因として挙げられるのが、**ストレス・会話の低下・運動不足**です。また、マスクの息苦しさから口呼吸になっていたり、在宅での仕事を中心となり間食が増えたりすることも、お口の中の環境が悪化している原因だと考えられます。



### 唾液量の低下を改善する方法

唾液量の低下が気になる方は、まずは**こまめな水分補給**を意識しましょう。次に、しっかりと食事を噛んだり、ガムを噛んだりして、**咀嚼の回数を増やす**ことも大切です。また、人間は強いストレスを感じると唾液の分泌量が減少するため、**リラックスしてストレス解消する時間を持つ**ことも必要です。それから、次のような唾液腺を刺激する**唾液の分泌を促すマッサージ**も有効ですので、ぜひお試しください。



#### 唾液の分泌を促すマッサージ



じかせん  
耳下腺

耳の前に手を当て、円を描くように刺激します。



がつかせん  
顎下腺

あごの骨の内側に指を当て、耳の下からあごの下まで順番に押すように刺激します。



ぜっかせん  
舌下腺

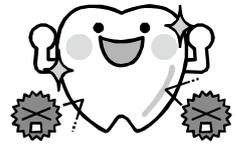
あごの先の内側に親指を当て、押し上げるように刺激します。



# あなたは知ってる？ 歯とお口のクイズ

“むし歯予防になる食べもの”はどれでしょう？

市販のチョコレートやアメ、クッキーなどのお菓子には、むし歯菌のエサとなる糖分が含まれているため、食後にしっかり歯をみがかないとむし歯のリスクが高まってしまいます。その一方で、食べものの中にはむし歯予防効果のあるものもあります。それは次のうちどれでしょう。



① トマト



② イチゴ



③ 白米



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

## 「かくれ不眠」に注意！ 睡眠の質を高める方法

朝起きた時、「体がスッキリ軽い！」「疲れが残っていない！」と感じるような、質の良い睡眠は理想ですよね。睡眠には体と脳の疲労回復効果があり、日々の眠りの質は健康状態をも左右します。そこで今回は、眠りの質を高める方法についてお話しします。



### 質の良い睡眠とは？

毎晩眠れないとか、寝つくのに何時間もかかるという方であれば不眠気味なのは明らかですが、毎日何となく眠れている場合であれば、質の良い睡眠をとれているかどうかはわかりにくいですが、そもそも質の良い睡眠とは、深い眠りの「ノンレム睡眠」と浅い眠りの「レム睡眠」が約90分おきに1晩で3～5回繰り返されることですが、これも自分ではなかなかわかりにくいと思います。そこでチェックしたいのが、次の **かくれ不眠度チェック** です。

### かくれ不眠度チェック

質の良い睡眠がとれているのかセルフチェックしてみましょう。  が多いほどかくれ不眠度が高い傾向にあります。



- 朝、早く目覚める日が多い。
- 寝つきの悪い日があたたびある。
- 睡眠時間は少なくとも平気だ。
- 眠りにつく時間が日によって違う。
- 集中力が続かず、イライラすることが多い。
- 休日に寝だめをしてしまう。
- 日中、気が付くとウトウトしている。
- 朝起きた時、疲れが残り、スッキリ感がない。

### 睡眠の質を高めるには？

セルフチェックの結果はいかがでしたか？「かくれ不眠の傾向がありそう…」という方や、「睡眠の質をより高めたい！」という方は、ぜひ次の方法をお試しください。

● 朝日を浴びる	朝はカーテンを開けて、朝日を浴びて体内時計をリセット！
● 寝る時間を一定にする	起床時間よりも、就寝時間を一定にする方が睡眠の質が高まります。
● 就寝の1時間半前に入浴	お風呂に入り一旦上がった体温が下がる時に眠気がやってきます。
● ベッドでスマホはNG	スマホの光は不眠のモトです！ 寝室に持ち込まないなどの工夫を。
● 寝だめは2時間まで	平日と休日の起床時間の差は2時間以内にしましょう。

電子レンジを上手に活用！

# 時短&簡単レシピ

## 煮込みハンバーグ

材 料(4人分)

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| 合いびき肉 ……400g        | <b>b</b> トマトケチャップ ……大さじ3 |
| たまねぎ ……1/2個         | <b>b</b> 中濃ソース…大さじ3      |
| <b>a</b> 卵 ……1個     | <b>b</b> 水 ……100ml       |
| <b>a</b> パン粉…大さじ2   | とろけるチーズ ……50g            |
| <b>a</b> 塩 ……小さじ1/2 | パセリ ……適量                 |
| <b>a</b> こしょう…少々    |                          |



栄養成分値(1人分)

エネルギー…327kcal  
塩 分 ……2.5g  
たんぱく質…22.4g

手順・作り方

- たまねぎはみじん切りにする。  
**b** は混ぜておく。
- ボウルに、合いびき肉・たまねぎ・**a**を入れて混ぜ、8等分して丸める。耐熱皿に並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- 2** を裏返し、**b** を加え、とろけるチーズをのせて電子レンジで3～5分加熱し、火が通ったら皿に盛ってパセリを散らす。



### ワンポイントアドバイス

焼かずに作るため、油は使いません。煮ることでソースに脂が出てくるので、余分な脂は食べないようにするとカロリーオフできますよ。



体のプチ不調をサクッと解決！

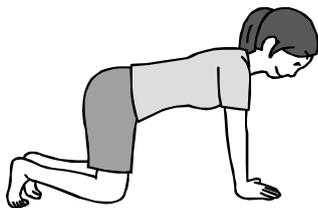
# 手軽にできるおうちヨガ

## 骨盤を整える「トカゲのポーズ」

猫背や悪い姿勢などによって骨盤がずれると、腰痛や肩こり、下半身太り、**O脚**の原因になります。気になる方はぜひ継続して骨盤を整える「トカゲのポーズ」に取り組んでみましょう。



1



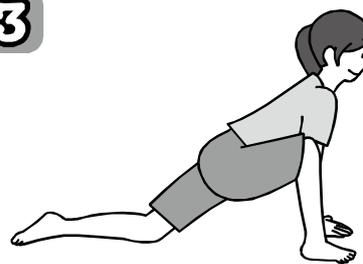
両手は肩幅、両ひざは腰幅に広げて四つんばいになります。つま先は立てておきましょう。

2



右脚を右手の外側に置き、つま先を外側に向けます。

3



左ひざをこぶし1つ分後ろに下げ、息を吐きながら骨盤を床の方に下げて、胸を開いてください。3回ほど自然な呼吸を繰り返したら**1**に戻り、脚を交代して同様に行ってください。

### 歯とお口のクイズ

【答え】**2** イチゴ

イチゴにはむし歯予防に効果的なキシリトールが含まれています。予防歯科で知られる北欧では、小学校で食後にイチゴを食べさせたところ、むし歯になる子どもが減少したとの報告もあります。ただし、練乳と一緒に食べたり、砂糖と煮てジャムにして食べるとむし歯の原因になりますので、イチゴはそのままを適量いただくのがむし歯予防にはおすすめです。