～Vol.151 あなたの生活に役立つ情報が満載のきた歯科医院だよりです～

2022.12月号

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

師走を迎えると同時に、日本列島全体が急に冷え込んで、冬がスタートしたようです。東北や北海道では、これから積雪が見られるようです。滋賀県でも比良山系が例年よりも遅れて初冠雪がありました。電気ストーブや灯油ストーブも用意して、真冬の厳しい寒さに対処したいと思います。インフルエンザと新型コロナ感染症との両方が流行るという報道も目にしますが、手洗い、うがい、十分な休養を取るように気をつけながら、冬を乗り越えたいと思います。皆さん、お元気でお過ごしですか。院長の喜多です。

皆さんは、ご自宅で味噌作りをされたご経験はお持ちでしょうか。先日、妻が京都の知り合いのご自宅で、味噌作りの先生の指導を仰ぎながら、①大豆を一晩水に付け込んで柔らかく炊いたもの、②麹、③塩、を混ぜ合わせて、初めての味噌作りを体験しました。①の大豆の量に対する②の麹の量との割合には、いろいろな組み合わせがあるようで、妻が体験したのは、大豆に対して５倍の量の麹を混ぜたようです。麹の割合が多いほど、まろやかな甘口になり、逆に、その割合が少ないと（例えば１：１では）こくのある辛口になるそうです。（①と②の総量に対して）加える③塩の重量%にもいろいろあり、妻が体験したのは８%でした。一般の味噌では 10～13%の塩分が含まれているそうです。塩分量が多くなると、味がやや辛くなり、賞味期限が長くなりますが、塩分が少ないと賞味期限が短くなります。また、②麹の割合が多いほど賞味期限は短くなるので、冷蔵保存して発酵を遅らせるのが良い方法だそうです。

白味噌と赤味噌、どちらをよく使われますか？その違いをご存知でしょうか？　スバリ見た目が白いのが白味噌で、赤いのが赤味噌ですが、作り方にも違いがあるようで、大豆を蒸して作るのが赤味噌、煮て作るのが白味噌だそうです。大豆の皮を除いて作るほど、色合いが淡くなるそうです。また、白味噌を作る際には、赤味噌の場合と比べて、麹の割合が多く含まれるので、より甘みがありますが、賞味期限はより短くなります。白味噌で有名な銘柄に、京都の西京味噌がありますが、白味噌でお雑煮を作る時には、「軽く煮立たせる」そうです。京都の白味噌で有名なお店は、本田味噌と山利商店だそうです。

お正月には、白味噌のお雑煮も美味しそうですね。　それでは、皆様、よいお年をお迎えください。

生きるヒントになる世界のことわざ ルーマニア編

ヨーロッパ南東部にあるルーマニアは、南にブルガリア、北にウクライナ、西にハンガリーと隣接している国です。　**吸血鬼・ドラキュラのモデル**となった**ワラキア公ヴラド３世の居城**があるほか、**職業として認められる魔女**もいるそうです。　今回は、そんなミステリアスな魅力が漂(ただよ)う**ルーマニア**のことわざをご紹介します。

ネコが家にいない時にネズミが机の上で踊っている

カンド　ピシカ　ヌイ　アカサ　ヨアカ　ソアラシ　ペ　マサ
Când pisica nu-i acasă, joacă şoarecii pe masă.

「自分がいない時は何が起こっているのかわからないので気をつけよう」という注意喚起のことわざです。 同時に、**「細かいことを気にしすぎてもキリがない」**といった意味もあるそうです。

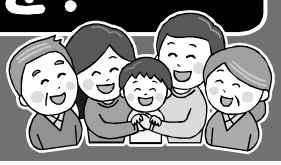
朝早く起きる人は、遠くまで行ける

シン　セ　スコアラ　ディ　ミニエタ　ディパーテ　アユンゲ
Cine se scoală de dimineață, departe ajunge.

「スタートが早ければ人より優位に立つことができる」といった意味のことわざです。　日本のことわざ**「早起きは三文の徳」**にも近いニュアンスでしょうか。
寒い冬の朝でも早起きしてみると、１日を気持ちよく過ごせそうですね。

日本人にはあまり馴染みのない国・ルーマニアですが、ことわざには共感できるものが結構ありますね！

美しい健康な歯で「幸せな人生」を！



お口の中をスッキリさせて新年を迎えよう！

「歯石を除去」する効果って何？

12月は大掃除の季節ですから、お口の中もスッキリさせて気分よく新年を迎えたいものですね。　特にお口の中のクリーニングをしばらくしていない方は、**“歯石”**が歯にたまっている可能性もあり、それを放置していると見た目だけでなく、お口の健康にも悪影響を与えてしまいます。　そこで今回は、**歯石を除去する効果**についてお話しします。

そもそも歯石とは？

歯科医院でお口の中をチェックされた時、「歯石がついている」と言われた経験はありませんか？　歯石とは、細菌の塊である**「歯垢（プラーク）」**が、唾液に含まれる成分と結びついて**石のように固くなったもの**です。　歯に付着した歯垢は、**約２日間で歯石へと変化する**といわれています。　ちなみに、**歯石は歯ブラシで歯みがきをしても落とせません。**　そのため、**専用器具を使って定期的に除去**する必要があります。

歯石がついているかどうかをチェックするには？

ご自身の歯に歯石がついているかどうかをチェックするには、明るいところで**鏡を使って歯をじっくりと観察**してみましょう。　**歯と歯の間**や**歯と歯ぐきの境目**に、歯の色とは違う**石のようなもの**が付着していませんか？　特に**上の奥歯の外側**や**下の前歯の内側**に歯石は付着しやすいので、しっかりチェックしてみましょう。

なぜ歯石を除去する必要があるの？

歯石には歯周病やむし歯の原因となる細菌が含まれていますが、すでに死んでいるため歯石自体が直接歯に悪さをするわけではありません。　しかし、**歯石の表面はザラザラしていてそこに歯垢が溜まりやすくなる**ため、歯石を放置してしまうと**歯周病やむし歯のリスクが高まってしまう**ためです。　また、歯石が付着すると**歯ぐきが炎症を起こしやすく**なったり、**口臭の原因**となったり、**歯が汚れて見た目にもよくない**といった理由もあります。

歯石を除去する方法は？

歯科医院で歯石を除去する時は、**専門器具を使ってひとつひとつ丁寧に歯石を粉砕・除去**します。「歯を削るのが怖い」という方もいらっしゃるかもしれませんが、**歯石除去では歯は削りません**のでご安心ください。　「痛いのは嫌」という方も、こまめに歯石除去をしていれば、歯の表面に付着したものだけ処置するため大きな痛みは伴いません。　ただ、**歯と歯ぐきの間に歯石が蓄積**していたり、歯ぐきが炎症を起こしていたりすると、出血や痛みを伴う場合もあります。　また、歯石が歯と歯ぐきの間の奥の方まで達している場合には、外科的な処置を行うケースもあります。

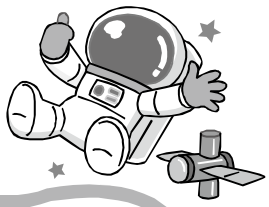
歯石除去後の違和感は？

歯石を除去した後、**「歯と歯の間に隙間ができたような気がする」「歯がしみるようになった」といった違和感**を覚える方もいらっしゃいます。　**隙間ができたように感じる**のは、**たまっていた歯石を除去したため**です。　また、**歯ぐきが下がっていた部分の歯石を除去**することで、**歯がしみるようになった**と感じる場合もあります。　どちらの場合もしばらくすると落ち着いてきますので、ご自宅で様子を見てください。　また、歯石が歯と歯ぐきの間の奥の方まで達している場合には、**外科的な処置**を行うケースもあります。

どんなに丁寧に歯をみがいていても歯石は付着してしまいますので、定期的に歯科医院で除去するようにしましょう。　頻度は３か月に１度のペースがおすすめです。

あなたは知ってる？ 歯とお口のクイズ

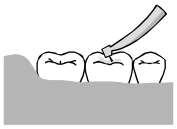
宇宙飛行士が“宇宙で歯痛”になったらどうする？



宇宙飛行士は打ち上げの前に、**お口の中の健康状態をチェック**します。　なぜなら、むし歯や外れそうな詰め物があった場合、地上との**気圧の変化**によってひどい**歯痛**が起きる可能性があるからです。　では、**もし万が一、宇宙でひどい歯痛になってしまったらどうする**と思いますか？

1 歯を抜く（ぬ）

2 歯を削る（けずる）



3 放置する（ほうち）

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

細かいことが気になる、感受性が強い、気疲れする…

5人に1人が当てはまる 心の特徴「HSP（エイチエスピー）」とは？

「ＨＳＰ」とは、**繊細さ（せんさい）**や**感受性の豊かさ**などといった**心の特徴**を生まれながらに持った方のことです。　ある調査によれば**５人に１人が当てはまる**といいますから、特別な存在ではありません。

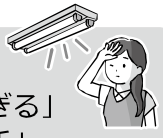
ＨＳＰの特徴

「ＨＳＰ」は**「Highly Sensitive Person（ハイリー・センシティブ・パーソン）」の略称**で、日本語では「人一倍、繊細な人」といわれます。これは**病気ではなくひとつの心の特徴**であり、主に次の**４つの特性**があります。

物事を深く考えて行動する

例えば「慎重派で失敗が少ない」
「人の言葉の裏を読みとりがち」
「仕事は丁寧だが時間がかかる」

過剰（かじょう）に刺激を受けやすい



例えば「オフィスの蛍光灯がまぶしすぎる」
「混雑した場所や大きな音が苦手」
「人と会話をした後にドッと疲れがくる」

共感する力が高い

例えば「困っている人を見過ごせない」
「物語の主人公に感情移入しやすい」
「人が怒られていると自分も辛い」

些細（ささい）なことに傷つきやすい

例えば「小さなミスを引きずってしまう」
「人の指摘に傷つきやすい」
「競争させられたり観察されると実力が出せない」

ご自身がＨＳＰの時は

「ＨＳＰ」の傾向が高い方ほど、普段の生活の中で**「生きづらさ」**や**「疲れ」**を感じていますので、もしご自身が当てはまっている場合は、**完璧（かんぺき）な自分を求めない**ようにしましょう。　また、**「思慮深い」「人にやさしい」といった「ＨＳＰ」の良い面に目を向けるようにしましょう。**　また、自分が苦手や不安を感じてしまう**弱点を知り**、**自分の特性を理解**することで、**ストレスを軽減**させることもできます。

身近な方がＨＳＰの時は

「ＨＳＰ」気質の方が身近にいた場合、**過剰な気遣いがかえって本人にはストレス**になってしまうため、**静かに見守りながら必要な時にサポート**しましょう。　また、**「ＨＳＰ」の特性を理解**して、本人のストレスとなるような行動は避けましょう。

電子レンジを上手に活用！

時短&簡単レシピ

おぼろ豆腐

材 料（2人分）

無調整豆乳…250ml
にがり……小さじ1
小ねぎ……適量
麺つゆ……適量

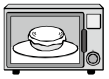
栄養成分値（1人分）

エネルギー …59kcal
塩分……0.3g
たんぱく質……4.3g

手順・作り方

❶ 豆乳に、にがりを混ぜておく。

❷ 2つの耐熱容器を用意して、それぞれに❶の半量を注いでラップをかけ、1つずつ電子レンジ（600W）で50秒加熱する。



❸ ❷の粗熱がとれたら小口切りにした小ねぎを盛り、麺つゆをかける。

ワンポイントアドバイス

無調整豆乳とにがりがあれば、食べたい時にできたてが食べられる**手作りの豆腐**が作れます。 いつもの食事に1品プラスすれば、**手軽にたんぱく質補給**ができますよ。

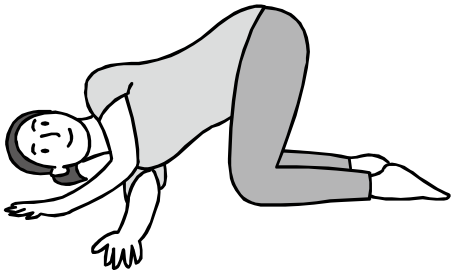
体のプチ不調をサクッと解決！

手軽にできるおうちヨガ

背中のコリをほぐす「針の糸通しのポーズ」

寒さで体が縮こまる冬は、背中や肩周りのコリが気になりませんか？ そんな時におすすめなのが**背中のコリをほぐす「針の糸通しのポーズ」**です。 じんわりと背中の伸びを感じながら、気持ちのいい加減で行ってみましょう。

1 四つんばいになり、**右腕**を滑らせるようにして**左わきの下に通します。 右手のひらは天井**に向けます。



2 **左手を頭上**にのばし、顔は天井の方を見上げます。 **右肩を床に近づける**ようにして、**右の肩甲骨周り**をストレッチしてください。 反対側も同様に行いましょう。

ポイント

□息は止めず、**自然な呼吸**を繰り返します。
□**肩の力は抜き**、リラックスした状態で行います。

歯とお口のクイズ

【答え】 1 歯を抜く

宇宙空間で歯痛になり薬を服用しても痛みが抑えられない場合は、ほかの宇宙飛行士が歯を抜きます。 歯を削る治療は、水や歯を削った時の粉が飛び散り船内の機器に悪影響を及ぼすかもしれないからです。 そのため宇宙飛行士は、抜歯をする訓練を地上で受けているそうです。