

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

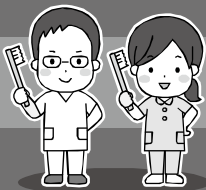
ホームページ <https://www.kita-dental.jp> Eメール info@kita-dental.jp

2023年 あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。院長の喜多です。

皆さんの今年の抱負、期待すること、楽しみにしていることは、何ですか。私の抱負は、コロナ禍から丸3年が過ぎた今年こそは、これまでの外出自粛の雰囲気から自ら払拭して、弱った足腰と好奇心のリハビリのために、積極的に出かけを楽しむことです。以前のように、地方で開催される対面式の学会にも参加したいです。

昨年末、八ツ橋で有名な聖護院とその近くにある金戒光明寺へ行ってきました。金戒光明寺は、幕末に京都守護として会津藩主の松平容保が本陣を置いた場所で、現在、会津藩殉教者墓地があります。上り坂を登った少し高台にあるので、そこから京都の街を眺めることが出来ました。自分の歩くスピードがかなり遅くなっていることを痛感しました。今年から、以前のように、御朱印帳を持って、京都の寺社巡りを再開したいです。

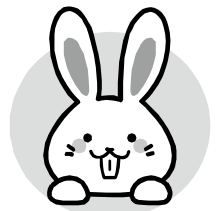
昨年の大晦日に、珍しく夫婦で買い出しに出かけました。生鮮売場に掲げられた大きなモニターには、「蛋白質をしっかり食事に取り入れて、高齢者のフレイルを予防しましょう」といった内容の画面が流れていました。フレイルとは、年齢を重ねて体や心の働きが弱くなった状態のことを意味します。この状態を放置すると要介護の状態に進む可能性がありますので注意が必要です。このフレイルには、身体的、精神・心理的、社会的な側面があります。コロナ禍の影響で外出しない、人と会って話しをする機会が少ないことが原因で、さらにフレイルに陥りやすくなっています。身体的フレイルの診断基準には、①体重低下、②疲労感、③活動量低下、④歩行速度低下、⑤握力低下、の5項目があり、2項目以上が該当する場合をフレイルの前段階とされています。そこで、筋肉量が減少して、活動量が低下することを予防するために、まず蛋白質（成人男性で1日60～65g、女性で50g）を毎日の食事ですっかり摂ることが推奨されています。（例えば、牛もも肉100g中に約19gの蛋白質が含まれています。）昨年末に、滋賀県の平均寿命は、男性82.73年で全国1位、女性88.26年と全国2位、全国トップの長寿県となりました。長寿の鍵は、やはり食事の栄養と運動ですね。



あなたは知ってる? 歯とお口のクイズ

“ウサギの前歯”は1年でどれくらい伸びるでしょう?

2023年の干支は「卯（ウサギ）」、今回はウサギについてのクイズを出題させていただきます。ウサギといえば立派な前歯の持ち主ですが、その前歯は無限に伸びていくため、硬い牧草などを食べて歯が摩耗することで一定の長さを保っています。では、ウサギの前歯は1年でどれくらい伸びると思いますか?



1

2～4cm

2

10～12cm

3

20～22cm

..... 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.....



体の不調をサクッと解決!

手軽にできるおうちヨガ

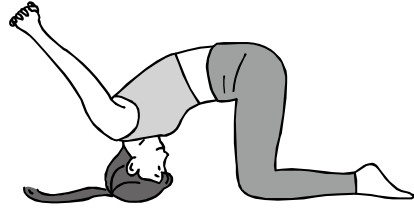
眼精疲労の改善におすすめ「ウサギのポーズ」

1月3日は「ひとみ（瞳）の日」です。スマホやパソコンなどのデジタル機器が手放せないという方は、常に目の疲れを感じているのではないのでしょうか。そんな方におすすめなのが「ウサギのポーズ」です。頭頂部にある「百会」のツボを刺激することで、眼精疲労の改善に効果があります。

- 1** 正座になり床に額をついたら、両手で体を支えながら少しずつ腰を上げ、頭頂部を床につけてください。



- 2** 姿勢が安定したら背中で両手を組み、息を吐きながら少しずつ腕を前に倒します。この状態をキープしたまま3回深呼吸を繰り返します。終わったらゆっくりと元の正座の状態まで戻していきましょう。



ポイント

- 急に姿勢を戻すと立ちくらみを起こすこともあるため、姿勢を戻す時はゆっくりと。
- 腕を前に倒す加減は無理のない範囲の中で。 痛みや違和感のある場合は中止してください。

季節の健康メモ

小さな子どもやお年寄りには要注意！ 「のどに食べ物を詰ませた時」の応急処置法

お正月にお餅をのどに詰まらせてしまうなどの誤嚥による窒息事故は、1月に最も多く発生するといわれています。そこで今回は「のどに食べ物を詰ませた時」の応急処置法をご紹介します。

食べ物がのどに詰まった時のサイン

- ◆せきこむ ◆苦しそうにしている
- ◆両手でのどのあたりをおさえている
- ◆くちびるや手足が青黒くなる



● 応急処置法 ●

窒息して3分を超えると意識がなくなり、時間の経過とともに生存率も低下します。救急車の到着は平均8分と言われているので、窒息事故が発生した場合には**ためらわずに**応急処置を行いましょう。

手順

- ① 介助者は近くにいる人を呼び、**119番（救急）** 通報してもらいます。
- ② 誤嚥を起こした人が**せきこんでいる**場合は、介助者はせきを続けるように励まして、自力で吐き出させるように促します。
- ③ もしせきができていない場合は**背部叩打法** や **腹部突き上げ法** を試みてください。



背部叩打法

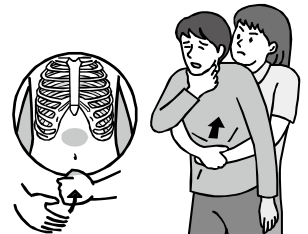
- ① 相手のわきの下から腕を入れ、手のひらで下あごを支えてあごを反らせます。

- ② 手のひらの付け根部分で、肩甲骨の間を思いっきり強く叩きます。



腹部突き上げ法 ※乳幼児や妊婦にはできません。

- ① 相手を後ろから抱きかかえ、自分の胸と相手の体を密着させます。
- ② 握りこぶしを作り、親指を相手のおへそとみぞおちの間に当て、もう片方の手で握りこぶしを包み、一気に斜め上へ引き上げます。



美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



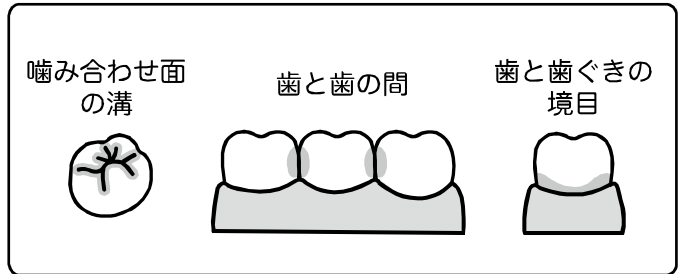
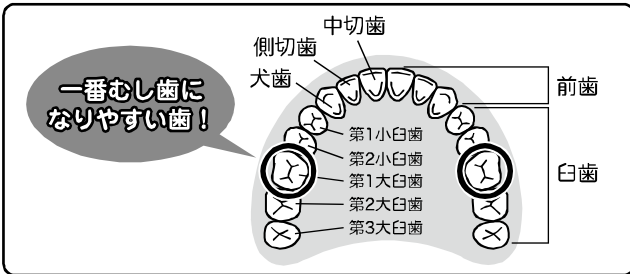
前歯より“奥歯”はむし歯のリスクが20倍!? “奥歯”をしっかりとみがくコツ

むし歯になりやすい歯があるのをご存知ですか? 例えば奥の方にある^{きゅうし}臼歯は、前歯に比べてむし歯になりやすい歯です。その理由は、歯ブラシの毛先が当てにくいことと噛み合わせ面に溝があることで、^かみがき残しが多くなるためです。また、唾液が届きづらい場所のため唾液の^{じじょうきよう}自浄作用が働きにくいことも影響しています。そこで今回は「“奥歯”をしっかりとみがくコツ」をご紹介します。



むし歯になりやすい歯・なりやすい場所は?

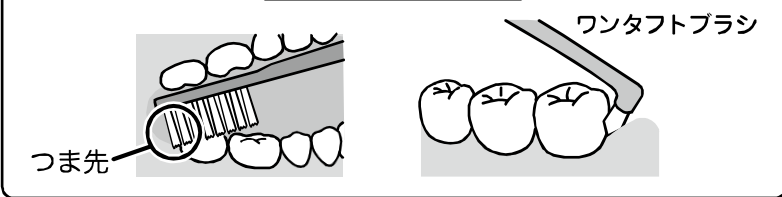
むし歯になりやすい歯の順番は【第1大臼歯⇒第2大臼歯⇒第1小臼歯・第2小臼歯⇒犬歯・側切歯】です。ちなみに、一番奥の第3大臼歯(親知らず)は最もむし歯になりやすいですが生えない人もいるためここでは除外します。また、むし歯になりやすい場所は【噛み合わせ面の溝】【歯と歯の間】【歯と歯ぐきの境目】です。



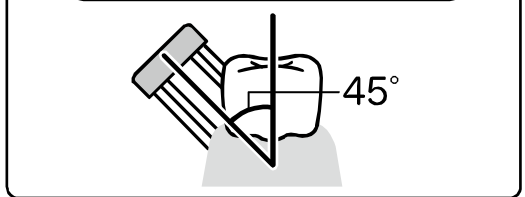
奥歯を歯ブラシでしっかりとみがくコツ

歯ブラシで奥歯をしっかりとみがくコツは、歯にしっかりと歯ブラシの毛先を当てることです。まず、**奥歯のほお側をみがく時**は軽く口を閉じてみがきましょう。口を大きく開けるとほおの内側と歯の間にゆとりがなくなり、奥までブラシが届きにくくなります。また、**奥歯の舌側をみがく時**は、歯並びと平行に歯ブラシを入れます。そして、**奥歯の噛み合わせ面をみがく時**は、しっかりと溝に歯ブラシを当てて汚れを落としてください。最後に、忘れがちな最も遠い**一番奥をみがく時**は、歯ブラシのつま先(先端)を使ったり、**ワンタフトブラシ**を使うのがおすすめです。また、**歯と歯ぐきの境目をみがく時**には、歯ブラシを45度に傾けてみがきましょう。

一番奥をみがく時



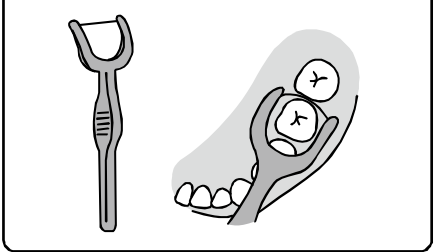
歯と歯ぐきの境目をみがく時



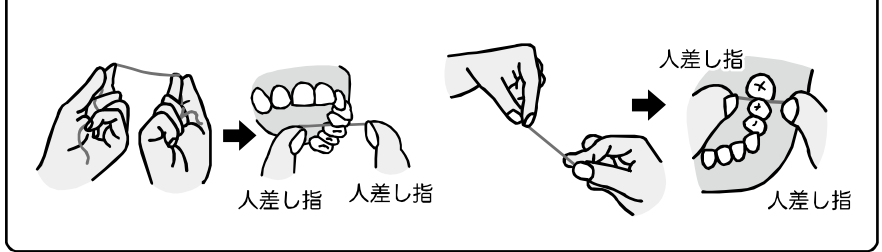
デンタルフロスの使い方のコツ

デンタルフロスで奥歯の歯と歯の間を掃除するときは、ホルダータイプは**Y字タイプ**がおすすめです。また、**糸巻きタイプ**は両手の人さし指で糸を張ると奥歯でもスムーズに使えます。

Y字タイプ



糸巻きタイプ



生きるヒントになる世界のことわざ

インドネシア編

インドネシアは東南アジア南部に位置する国で、赤道をまたいで約1万8000個の島々からなる多民族国家です。日本でもバリ島やジャワ島がビーチリゾートとして人気ですね。今回は、そんなインドネシアのことわざをご紹介します。



牛乳をトバの毒で返す

エア スス ディバラス デンガン エアトゥーバ
Air susu dibalas dengan air tuba.

tubaとは、現地に生えている毒をもった植物のことです。「牛乳(良いもの)をあげたのにtuba(毒)で返された!」といったニュアンスで使うそうですよ。

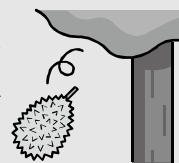
日本のことわざの「**恩を仇で返す**」に似ていますが、毒で返すとはなかなか過激ですね。



落ちたドリアンを拾う

バガイ マンダット ドリアン ルヌフ
Bagai mendapat durian runtuh.

日本のことわざ「**棚からぼたもち**」と同様のことわざです。独特の強烈な匂いで知られるドリアンですが、味はとっても美味! 国民的フルーツとして愛されており、インドネシアの人々にとってはラッキーな落とし物です。



インドネシアのことわざを知ることで、この国の文化だったり、大切にしている食べ物がわかったりと、離れた場所にある国に思いを寄せるきっかけになりそうですね。

電子レンジを
上手に活用!

時短&簡単レシピ

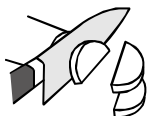
材料 (2人分)

- ぶり…………… 2切れ
- だいこん…………… 300g
- **a** みりん…………… 大さじ1
- **a** 酒…………… 大さじ2
- **b** 砂糖…………… 大さじ1
- **b** 濃口しょうゆ… 大さじ2
- 小ねぎ…………… 適量



手順・作り方

- 1 ぶりは半分大きさに切る。だいこんは1cm幅の半月切りにする。
- 2 耐熱ボウルに、だいこんと **a** を入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- 3 **2** のだいこんをひっくり返し、ぶりと **b** を加えてラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱し、再度上下を返して2分加熱する。粗熱がとれたら器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。



栄養成分値 (1人分)

エネルギー / 270kcal 塩分 / 2.7g たんぱく質 / 16.5g

お手軽ぶりだいこん



ワンポイントアドバイス

まんべんなく味をしみこませるため、**何度か上下をひっくり返す**のがポイントです。だいこんの硬さが残るようであれば、あと数分加熱時間を追加してください。



歯とお口のクイズ

【答え】**2** 10~12cm

ウサギの前歯は1年で10~12cm、つまり1か月に1cm程度も伸びています。そのため硬い物を食べて歯を摩耗させないと、どんどん伸びて不正咬合という深刻な問題の原因になることもあります。