

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

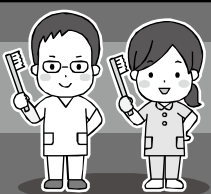
先月末、大寒波の到来で、電車が止まってしまう程の大雪に見舞われました。積雪による交通への影響を考慮して、診療開始時間を遅らせたり、予約の変更をお願いしたりと、皆様にご迷惑をおかけしましたこと、誠に申し訳ありませんでした。皆様のご協力のもとに、大雪を乗り切ることが出来き、ありがとうございました。

数年前に購入してからずっと箱詰めされていた新品の雪かきスコップ（2種類）を開封して、久しぶりの雪かきに励んでみました。恥ずかしながら、年齢のせい、いや運動不足のせいで、雪かきによる筋肉痛や疲労がまだ体に残っています。皆様は、大雪の日は大丈夫でしたでしょうか。こんにちは、院長の喜多です。

雪かきスコップにも、使用する目的により、幾つかの形状、種類があるようです。今回初めて使用したものの一つは、「スノーダンプ」と呼ばれ、大量の雪を一度にまとめて押して運ぶことが出来ました。もう一つのは、結構横幅が広く容量の多い「ラッセル」というものでした。これらの新兵器の登場で、これまでよりも短時間で駐車場や玄関前の道を除雪することが出来ました。腕が疲れてきたら、小型の軽量スコップに替えて除雪作業を続けていました。凍って硬くなった雪は、金属製のスコップで割りました。水分が多い雪には、穴が空いたものが使いやすいそうです。雪国のような積雪量で、除雪する面積が広い場合には、除雪機が使われますが、その動力源には電気と燃料とがあります。積雪量が比較的少ない場合には、ブレードで雪を押して除雪するローダー式除雪機が適しているようです。また 25cm を超えるような積雪の場合には、かき集めた雪を飛ばして除雪するロータリー式除雪機が適しているそうです。除雪の際には、集めた雪をどこへ運ぶのか悩みどころです。川などの捨てる場所がなければ、日当たりのよい場所を探さなくてはなりません。

学生時代の札幌で、見様見真似の下手な雪かきをしていましたが、「雪かきは無駄な力を入れないんだよ」と大家さんが助言されていたことを思い出します。上手に力を使わないと、長時間の雪かきが出来ません。

2月は一年で最も寒い時期ですので、もしかしたらこれからも大雪が降るかもしれません。雪かきに耐えられるように、コロナ渦で鈍ってしまった体を鍛え直すため、お出かけで歩くことから再開したいと思います。



あなたは知ってる? 歯とお口のクイズ

“フッ素入り水道水”を導入している国は?

フッ素にはむし歯を予防する効果があります。世界では、水道水に含めるフッ素の量を適正に調整して、その水を国民に飲ませることでむし歯を予防している国もあります。

では、その国とは次のうちどれでしょうか?



1



シンガポール

2



ドイツ

3



イタリア

..... 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

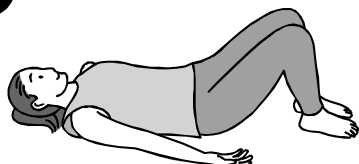
体のプチ不調をサクッと解決！

手軽にできるおうちヨガ

下半身を温める「仰向けの合蹠のポーズ」^{がっせき}

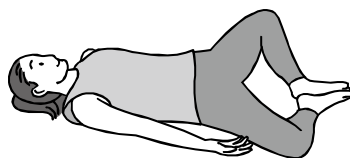
寒さが厳しい季節、下半身の冷えが気になるという方も少なくないでしょう。今回ご紹介する「仰向けの合蹠のポーズ」は、股関節の柔軟性を高めて筋肉をほぐすことで、血流量が増して下半身を温める効果があります。寝たままできるポーズですので、「布団に入ったけど下半身が冷たくて眠れない…」という時などにぜひお試しください。

1



仰向けになり、両ひざを立てます。
両手は体の横に置きます。

2



上の図のようにひざを左右に開き、足の裏を合わせます。股関節が痛む場合は、足の位置をおしりから遠くに置いてください。背骨が伸びるイメージで、リラックスしながら深呼吸を繰り返しましょう。

ポイント

- ☐ みぞおちと恥骨を床に落とすイメージで、背中やお尻が浮かないように。
- ☐ 両ひざは無理に開く必要はありません。 ☐ 痛みのない範囲でOK。

季節の健康メモ

対処法は真逆！

冬場に悪化しやすい「2つの頭痛」

頭痛にはいくつかタイプがありますが、冬場に症状が辛くなるといわれているのが「緊張型頭痛」と「片頭痛」です。そこで今回は冬場に悪化しやすい「2つの頭痛」についてお話しします。

● 緊張型頭痛とは？ ●

緊張型頭痛の主な原因は、精神的や身体的なストレス、筋肉の緊張です。肩こり、眼精疲労を伴うことも多く、大半の頭痛はこのタイプです。



症状の特徴	しめつけるような痛みが続き、頭部全体が重苦しく感じられます。
冬に悪化する原因	冬場は寒さや運動不足から筋肉が緊張したり、タートルネックや厚手のアウターの着用で肩こりが悪化して頭痛につながることも多くなります。
対処法	緊張型頭痛は、首まわり～背筋を温めると痛みが緩和されます。ストレッチで首や肩の筋肉をほぐしたり、お風呂につかって体を温めると頭痛の予防にも。

● 片頭痛とは？ ●

原因は明らかになっていませんが、ホルモンの影響、体質、過労、特定の食べ物などが刺激となって頭の血管が広がり、神経が圧迫されて痛みが引き起こされるといわれています。

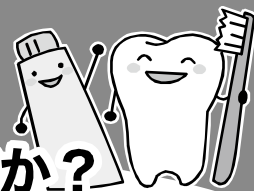


症状の特徴	主にこめかみ～目の周辺にかけて脈を打つようにズキズキと痛み、2～3日程度痛みが続くこともあります。頭痛の前には目の前がチカチカしたり、頭痛時には音・光・ニオイに敏感になることがあります。片頭痛というものの、頭全体が痛むことも。
冬に悪化する原因	冬場は外と室内との温度差が大きく、急激な温度の上昇によって頭痛につながる場合があります。また、冬場の日照時間の短さ、気圧の変化などの影響を受けることもあるようです。
対処法	片頭痛は、痛みの患部やこめかみを冷やすと症状が緩和されます。横になったり、部屋を暗くすると楽になる場合も。また、赤ワインやチョコには血管を広げる作用のあるポリフェノールが含まれていますので、摂りすぎには注意してください。

美しい健康な歯で「幸せな人生」を!

しゅうびょう よぼう

歯周病予防の基本 “歯周ポケットのケア”してありますか?



歯周ポケットのケアはしているでしょうか? 歯周病は歯周病の原因菌が歯周ポケットにたまることで起きるため、歯周ポケットのケアは歯周病予防の基本です。そこで今回は、歯周ポケットのケアについてご紹介します。



歯周ポケットとは?

歯周ポケット

歯周ポケットとは、簡単にいうと歯と歯ぐきの間の溝のことです。お口の中が健康な方であっても、歯と歯ぐきには1~2mm程度の溝があります。しかし、歯周病菌が溝に付着して歯ぐきが炎症を起こすと、歯周ポケットが深くなっていきます。



歯周ポケットの深さを測るには?

歯周ポケットの深さを自分で測ることは難しいので、定期的に歯科医院で検査することをおすすめします。検査は目盛りのついた針金のような専用器具を歯と歯ぐきの間に滑りこませることで、歯周ポケットの深さを計測します。歯ぐきが健康であれば強い痛みはありませんが、炎症を起こしているとチクツとした痛みを感じたり出血することもあります。ただ怖い検査ではありませんのでご安心ください。



このように検査をします



歯周ポケットが深いとどうなる?

歯周ポケットの深さは、3mm以内であれば健康な状態といえます。しかし、4~5mmになると初期の歯周病、6mm以上になると進行した歯周病と判断されます。歯周病菌は酸素を嫌うため、酸素が少ない歯周ポケットの奥は棲み心地のいい環境です。つまり、歯周ポケットが深くなればなるほど、細菌は奥へ奥へと繁殖して歯ぐきの炎症を引き起こし、歯周病を進行させてしまいます。



歯周ポケットをケアするには?

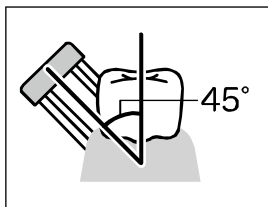
具体的な歯周ポケットのケアには、次のようなものがあります。

歯科検診で状態を確認

まずは、ご自身の歯周ポケットの状態を確認することが大切です。歯周ポケットの深さをチェックすることで、歯周病の進行具合も知ることができます。

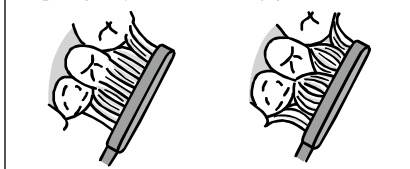
歯ブラシは斜め45度に

歯周ポケットを深くしないためには、歯と歯ぐきの境目について歯垢を毎日除去する必要があります。歯ブラシは歯に対して斜め45度に当て、歯と歯ぐきの境目をしっかりみがきましょう。また、歯ブラシを強く当てすぎると毛先が逃げて、かえって歯垢の除去率が悪くなります。歯ブラシは適度な力加減で当て、小刻みに震わせるように動かしてください。



○適度な力加減

×強く当てすぎ



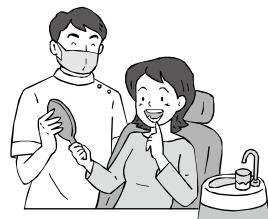
デンタルフロスや歯間ブラシを併用

歯ブラシに加え、1日1回はデンタルフロスや歯間ブラシを併用しましょう。歯と歯の間に付着した歯垢を効率的に落とすことができますよ。



定期的にクリーニングを

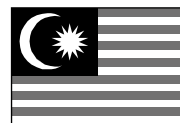
歯周ポケットの完全なケアはご自身では難しいため、定期的に歯科医院で歯のクリーニングを受けることをおすすめします。歯周病は気づかないまま進行しているケースが多いため、定期的に通うことで歯周病の早期発見にもつながります。



生きるヒントになる世界のことわざ

マレーシア編

マレーシアは東南アジアの中央部に位置している国。首都のクアラルンプールは近代化しているものの、神秘的な島々、真っ白な砂に美しい海、南国の熱帯雨林など豊かな自然も魅力です。今回はそんなマレーシアのことわざをご紹介します。



ご飯がおかゆになってしまった

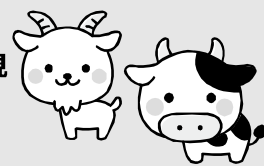
ナシ スダ メンジャディ ブブー
Nasi sudah menjadi bubur

日本のことわざに例えるなら「**覆水盆に返らず**」に近いでしょうか。確かに、米はおかゆになります。ただ、日本のおかゆは米には戻りません。ただ、日本のことわざに比べて、こちらは「仕方ないから今回は受け入れよう！」といった前向きなニュアンスも含まれているようです。

ヤギの小屋に入ればメーと鳴き、牛の小屋に入ればモーと鳴け

マソッ カンダン カンビン メンガンブッ
Masuk kandang kambing mengembek,
マソッ カンダン クルバウ メンガアッ
masuk kandang kerbau menguak

日本のことわざの「**郷に入っては郷に従え**」に似ていますよね。動物とその鳴き声で表現されているのが、なんともユニークですね。



日本から遠く離れた場所にある国ですが、マレーシアのことわざは日本人でもイメージしやすいものが多いように思えますね。

電子レンジを
上手に活用!

時短&簡単レシピ

材料 (4人分)

- 豚こま切れ肉………100g
- シーフードミックス (えび、いか、貝柱)………100g
- 白菜………200g
- にんじん………50g
- しいたけ………3個(50g)
- 長ねぎ………1/2本(80g)
- ①おろししょうが………小さじ2
- ②鶏ガラスープの素………大さじ1
- ③塩………小さじ1/4
- ④片栗粉………大さじ3
- ⑤水………400ml

手順・作り方

- 1 豚こま切れ肉は食べやすい大きさに切る。白菜は2～3cm幅に切る。にんじんは短冊切り、しいたけは薄切り、長ねぎは斜め切りにする。①は混ぜておく。
- 2 耐熱ボウルに、①とシーフードミックスを入れて、②を注いでラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- 3 ②をよくかき混ぜて5分加熱したら再度混ぜ、さらに2分加熱し、汁にとろみがついたら器に盛る。

栄養成分値 (1人分)

エネルギー／111kcal 塩分／1.1g 食物繊維／2.4g

八宝菜



ワンポイントアドバイス

一般的な八宝菜にはうずらの卵が入っている場合が多いのですが、今回は電子レンジでの加熱時間が長いので入っていません。もし入れる場合は、**加熱し過ぎると破裂するため最後に加える**ようにしてください。



歯とお口のクイズ

【答え】① シンガポール

水道水に含まれるフッ素の濃度を調整する「水道水フッロリデーション」は、アメリカ・オーストラリア・ブラジル・香港などさまざまな国で導入されており、シンガポールもそのひとつです。日本ではかつて試験的に行われた地域もありますが、現在は行われていないそうです。