



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

三月を迎えて、凍えるような厳しい寒さも終わりを告げたようです。ガラス越しに待合室に入り込む朝日は、日を追うごとに、少しずつ暖かさを増しているように感じられます。寒さで体調を崩す心配が無くなりましたが、先月末から、目がかゆくなったり、のどが少し痛くなったりと、花粉症の症状が出始めて困っています。今年花粉の量は、昨年より多いような気がします。皆さんは、花粉症は大丈夫ですか。院長の喜多です。

先日、京都の北山にある植物園に行った帰りに、ふらりと初めて京都タワーの展望室へ上がって来ました。夕方5時をすでに過ぎていましたが、観光客でにぎわっていました。強い西日に照らされて、オレンジ色に反射した京都の町並みを、きれいな日没とともに見る事が出来ました。当日は空が澄んでいたおかげで、やや遠方にある京都市内の世界遺産など（例えば、横に長い三十三間堂、黒い▲に見えた伏見桃山城、赤い建物の京都国立博物館、朱色の平安神宮の鳥居、ポツンと街中に立つ東寺の五重塔）を、肉眼でも見つけることが出来ました。タワー展望室では、無料で望遠鏡を利用出来るので、大阪キタにある高層ビル群や、関西で最も高いあべのハルカスビルも探すことが出来ました。タワー展望室は、地上100mとあまり高くありませんが、360度パノラマで京都市街を一望出来て、その景色は想定外にとっても見応えがありました。昔から京都には厳しい景観ルールがあって、特に高さの規制があり、市内に30mを超えるような建物が少ないようです。また、京都タワーは、31mのビルの上に100mのタワーを乗せた全長131mの市内で最も高い建築物です。これらのことが重なり、タワー展望室から、素晴らしい京都の眺めを見ることが出来るのだと思います。

京都タワーは、（日本武道館でも有名な）建築家の山田守氏による設計で、タワー展望室は、1964年12月28日に開業されました。建築当時の京都では、東寺の五重塔（31m）より高いものは建てないのが当たり前だったそうです。夜に、京都タワーがライトアップされる姿は、「白い和ろうそくの先に火が燃えている」ように見えませんか？ 実は、京都タワーは灯台をイメージしたもので、その構造に鉄骨は使わず、特殊鋼板をシリンダー状に貼り合わせた殻の様な構造になっており、台風や地震にも強いそうです。

まだ京都タワー展望室に上がったことがなければ、是非、お勧め致します。（夜景、送り火も素敵かも）



あなたは知ってる？ 歯とお口のクイズ

はちまるにいます

“8020運動”とは、どんな取り組みでしょうか？

“8020運動”をご存じでしょうか？ これは厚生労働省と日本歯科医師会が推進している運動で、「80歳でも〇〇を目指そう！」というお口の健康目標のことです。

では「8020運動」とは、80歳の時に何をめざす取り組みだと思いますか？

1

食事は1口
20回以上噛む



2

歯みがきは1回
20分以上かける



3

自分の歯を
20本以上保つ



..... 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



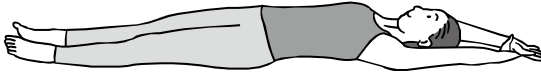
体のプチ不調をサクッと解決!

手軽にできるおうちヨガ

内臓の機能を高める「バナナのポーズ」

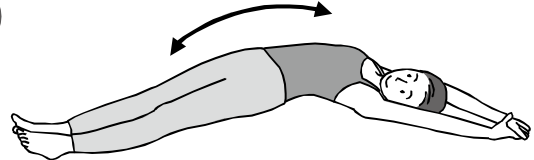
年度末の忙しさで生活リズムが乱れがちな時季。寝る前のひとときに「バナナのポーズ」で体をリラックスさせてみましょう。このヨガのポーズには内臓機能を高める効果があり、体の左側を伸ばすと胃、体の右側を伸ばすと肝臓の働きが良くなります。

1



仰向けになり、両手を頭の上に伸ばして左手で右手の手首をつかみます。そして息を吸い、背中を伸ばします。

2



息を吐きながら、上半身を左斜め上に傾け、下半身は左斜め下に寄せ、バナナのようなカーブを描いて体の右側を伸ばしてください。この状態のまま、1～3分ほど深呼吸をしながらリラックスしましょう。反対側も同様に行ってください。

ポイント

- ☐ カーブを描く時、腰が浮かないように注意してください。
- ☐ 体の側面を伸ばしている間は、体の力を抜いてOK。

季節の健康×モ

質の良い睡眠は健康の要!

夜に何度も目覚める「中途覚醒」を減らすには?

“春眠晩を覚えず”とはいうものの、「春になってもよく眠れない…」という方もいらっしゃるのではないでしょうか? 特に夜に目が覚めてしまう「中途覚醒」は、中高年以降になると増えてくる眠りに関するお悩みのひとつです。そこで今回は「中途覚醒」を減らす方法についてご紹介します。

● 中途覚醒とは? ●

眠りのお悩みはいろいろありますが、大きく分けると次の3つに大別されます。

①布団に入ってもなかなか眠れない ②早朝に目が覚めてしまう ③夜中に目が覚めてから寝付けない 「中途覚醒」はこの中の③を指します。夜中に目が覚めて、そこからなかなか寝付けなくなり困った経験はありませんか?



● 対処法は? ●

眠りに関するお悩みは、年齢が高くなるにつれて増える傾向にあります。「年だからしかたがない…」と思われるかもしれませんが、睡眠は健康の要ですので、やはり質は高めたいものです。中途覚醒が多いという方は、次のようなことを試してみましょう。

睡眠時間を見直す

眠れば眠るほど疲れが取れそうですが、実は長いほどいいというわけではありません。年齢を重ねるにつれて睡眠時間は短くなるのが一般的です。したがって、今よりも30分短くするなど、ご自身の睡眠時間を見直してみると、意外とぐっすり眠れるかもしれません。

日中は体を動かす

日中に運動をする習慣のある方は、中途覚醒が少ないそうです。はっきりとしたメカニズムは明らかになっていませんが、単に「体が疲れるから」というだけでもないようです。昼はしっかりと体を動かし、メリハリのある生活リズムを心がけましょう。



寝る前の水分補給は適度に

夜に何度もトイレで目が覚めてしまう方は、就寝前の水分補給はほどほどにしましょう。また、利尿作用のあるアルコールの摂りすぎも、夜中にトイレに行く回数が増えて眠りの妨げになります。

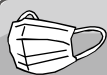


美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



口臭、歯の黄ばみ、口元のたるみ…“脱マスク”に向けたお口周り対策

コロナ禍においてはマスク着用が日常となり、それに伴ってお口周りのケアが疎かになりがちです。今後マスクを外す生活が戻ってきた時のために、今回は“脱マスク”に向けたお口周り対策”をご紹介します。



マスク着用なら安心だったけど…

① 実は気になっていた「口臭」

マスクを着用しているとマスクの中に息がこもるため、ご自身の口臭が気になっている方も多いと思います。対策には次のようなことを行ってみましょう!



歯科検診でお口の健康をチェック!

口臭の主な原因は、歯みがきなどのお口の中のケアが不十分なこと、そして歯周病です。また、むし歯が原因で口臭が発生することもあります。根本的な対策をするには、まずは歯科検診でお口の中の健康をチェックすることから始めましょう。

唾液の分泌量アップ!

唾液の分泌量が減ると、お口の中の細菌が繁殖して口臭が強くなります。唾液の分泌量を増やすためには、「食事をしっかりと噛んで食べる」「ガムを噛む」「会話をする」「歌を歌う」といったことが有効です。



マスク着用で油断していた!

② 印象を左右する「歯の黄ばみ」

マスクを外した時に歯がキレイだったら、人からの印象もアップしますよね。歯の着色汚れは食事や生活習慣とも関係していますので、今から対策をしておくで安心です!



食習慣をチェック!

歯の黄ばみや汚れの主な原因は、食べ物や飲み物の着色によるものです。次のようなものが【歯に着色しやすい食べ物・飲み物】ですので、飲食した後は「歯をみがく」「口をゆすぐ」ことを習慣にするとよいでしょう。



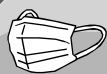
【歯に着色しやすい食べ物・飲み物】

- ◆コーヒー ◆赤ワイン ◆カレー
- ◆紅茶 ◆コーラ ◆ぶどう など



喫煙はストップ!

歯に汚れが付きやすい生活習慣のひとつが、喫煙です。タバコのヤニが付着して歯が黄ばむだけでなく、喫煙はお口の健康にとっても百害あって一利なし。電子タバコなどの次世代タバコも、有害物質が少ないだけでお口の健康に良いものではありません。



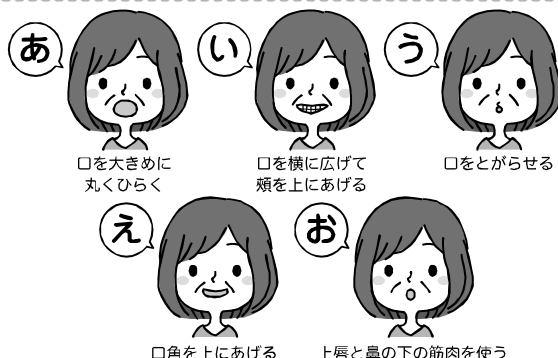
マスク着用の方が若く見える?

③ 自分でもガッカリ「口元のたるみ」

目元だけなら若く見えても、マスクを外したとたん実年齢に近づいてしまうことも…。ここでご紹介するエクササイズで、口元のたるみ・ゆるみを今から解消しておきましょう!

エクササイズにトライ!

五十音表を横に「あ・か・さ・た・な」と一音ずつ、ゆっくりはっきり口を大きく動かして読んでください。この時、「あ」を読んだら一旦口を閉じて「元の口の形」に戻し、「か」→「元の口の形」→「さ」→「元の口の形」と続けていきます。イラストのような口の形を意識して、「い・き・し・ち・に」「う・く・す・つ・ぬ」…と同様に行ってみましょう。





生きるヒントになる世界のことわざ

ハンガリー編

ハンガリーは中部ヨーロッパにある共和国で、首都はブダペスト。世界的に有名な立体パズル「ルービックキューブ」^{はっしょう}発祥の国でもあります。日本と意外な共通点



も多く、例えば温泉を楽しんだり、料理では出汁を使ったりするそうですよ。

今回はそんなハンガリーのことわざをご紹介します。



良いワインに看板は要らない

ヨ ボルナク ネム ケル セガ
jo bornak nem kell ceger.

本当に良いものは口コミで自然と広がっていき、わざわざ宣伝しなくても、必ず人々に知れ渡るという意味のことわざになります。



逃げるのは恥であるが役に立つ

セグエン アー フタス、デ フェーデュ
szegyen a futas, de hasznos.

日本の大ヒットドラマのタイトルにも使われましたが、実はハンガリーのことわざが由来です。恥ずかしい逃げ方だったとしても、まずは生き抜くことが大切です。



ハンガリーのことわざは「そう言われればそうだよなあ…」と思わせてくれる、心の糧になるものが多いのかもしれません。

電子レンジを
上手に活用!

時短&簡単レシピ

材料 (1人分)

- スパゲッティ (乾燥) … 100 g
- バター … 10 g
- ベーコン … 40 g
- 顆粒コンソメ … 小さじ 1
- ① 水 … 220 mL
- 卵 … 1 個
- ① 塩 … 少々
- 黒こしょう … 少々
- ① 牛乳 … 50 mL

手順・作り方

- ① ベーコンは約 5 mm 角の拍子木切りにする。卵は溶き卵にする。
- ② 耐熱容器にスパゲッティを半分に折って入れ、ベーコンと①を加えてラップをかけずに電子レンジ (600W) で加熱する (※加熱時間はスパゲッティのパッケージに記載のゆで時間 + 2 分)。
- ③ ②をかき混ぜ、①を加えて電子レンジで 1 分加熱し、再度混ぜたら溶き卵を加えて 20 秒加熱し、もう一度よく混ぜて器に盛り、黒こしょうをかける。

栄養成分値 (1人分)

エネルギー / 685kcal 塩分 / 2.8 g 食物繊維 / 23.9 g

カルボナーラ



ワンポイントアドバイス

電子レンジでつくるスパゲッティは、お湯でゆでるよりももちもち食感に仕上がります。1 回目の加熱で水分が多く残る時は、軽く水切りをしてください。たまねぎのスライスやアスパラガスなどの野菜を加えても構いませんが、その場合は加熱時間を数十秒～数分延ばしてください。

歯とお口のクイズ

【答え】③ 自分の歯を20本以上保つ

“8020運動”とは、「80歳の時に自分の歯を20本以上保とう!」という取り組みです。20本の歯があれば、大体の食べ物を噛むことができ、いろんな食事を楽しむことができるからです。ぜひ8020を目指しましょう!