



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

今年の桜の開花は例年よりも早く、3月末までに満開を迎えたところが県内でも多いようです。コロナ禍が落ち着いてきたこともあり、4年ぶりに花見を楽しむ人々の風景が、テレビのニュースでよく見られるようになりました。先月中頃に、琵琶湖大橋の近くにあるショッピングセンター内の（ペット同伴可能な）レストラン（屋外席）を利用してみました。当日は、風が吹くとまだ少し肌寒く感じる晴天でしたが、目の前の比良山の頂きには、わずかな白い雪を残すだけとなり、本格的な春の訪れを実感しました。琵琶湖大橋を堅田から守山方面へ車が渡る時には、メロディーロードによる「琵琶湖周航歌」が、春風に乗って聞こえて来ました。早春の爽やかな琵琶湖の景色を楽しみながら、家族と愛犬と一緒に食事を取った後、桜が咲き始めた湖岸道路を通して、彦根の多賀大社までドライブを楽しみました。

多賀大社へお参りをしたのは、実は今回が2回目でした。一回目は、約30年前に、高齢の祖父の付き添いで、初詣のすごい人混みの中を必死の思いで潜り抜けながら、急いで参拝した記憶があります。今回は、人混みがなく、ゆっくりと参拝することが出来たので、豊臣秀吉が生母大政所の病氣回復、延命を祈願寄進した太閤橋（石の反り橋）を見たり、鳥居前にあるお店で名物の切り餅をお土産に買ってみたい、お守りや御朱印も頂きました。先日はまだ咲いていませんでしたが、境内に5本のしだれ桜があって、例年4月に見頃を迎えるそうです。多賀大社は、天照大神の両親の伊邪那岐命と伊邪那美命を祀っている旧官幣大社で、長寿・縁結び・厄除けのご利益があるとされています。「お伊勢参らば お多賀へ参れ お伊勢お多賀の子でござる」ともうたわれ、延命長寿を祈願した多賀信仰が古くから広まりました。

奈良時代に、元正天皇の病氣に際し、大社の神主がおこわ飯を炊いて、杓子（しゃもじ）に盛って献上したところ、天皇はたちまち治癒され、その由来の杓子は「お多賀杓子」として、お守り、絵馬、土産品になっています。平安時代に、真言宗の僧重源が、61歳の時に焼け落ちた東大寺を再建する責任者になり、延命を祈願した「寿命石」が境内にあり、（86歳まで長生きして）ご利益があるそうです。亡き祖父が杖をつきながら、速足でお参りをしたくなった多賀大社の延命のご利益は、本物かもしれませんね。

あなたは知ってる？

歯とお口のクイズ



40代以上の“お口のお悩みの第一位”はどれでしょう？

“お口のお悩み”あなたは今ありますか？ 昨年、日本歯科医師会が全国の15～79歳の男女1万人に行った「一般生活者意識調査」の結果によると、40代～70代の“お口のお悩みの第一位”はどの世代でも同じことでした。それは、次のうちどれだったのでしょうか？

1

口臭



2

歯間に
ものが挟まる



3

むし歯



◆ 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 ◆



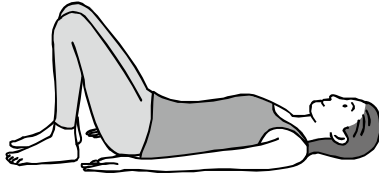
体のプチ不調を
サクッと解決！

手軽にできるおうちヨガ

猫背を改善する「橋のポーズ」

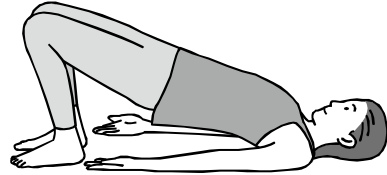
姿勢を正しくキープしたり、立ったり歩いたりする日常動作をサポートする“姿勢保持筋”を鍛える「橋のポーズ」は、猫背の改善におすすめです。また、胸を大きく開き、深く呼吸をすることで頭もスッキリしますよ。

1



図のように仰向けになり、足を腰幅程度に開いて両ひざを立てます。そして、両ひざの真下にかかとがくるように調節し、両手は手のひらを天井に向けて体の横に置きます。

2



次に、息を吸いながらお尻を持ち上げてください。両手と両足で体を支えて図の状態をキープしながら、3～5回ほど深呼吸を繰り返しましょう。

ポイント

- お尻を持ち上げる時は、骨盤を高くキープするイメージで。
- 内太もも同士を近づけるようにすると、引き締め効果的です。



季節の健康メモ

“変化疲れ”がきっかけに？

今からできる“五月病”の対策

ゴールデンウィークが明けると「やる気が出ない…」「気分がすぐれない…」といった“五月病”の症状が出始める方は少なくありません。4月に新生活がスタートし、環境の変化が大きかった方は特に注意が必要です。そこで今回は、今からできる“五月病”の対策についてお話しします。



対策！ ① ゆるゆると過ごす

新しいスタートを切る4月は「気分一新！」と張り切りたくなりますよね。ただ、目標を高く持ちすぎたり、がんばりすぎたりすると、気分の起伏や変化が大きくなって心に負担がかかることがあります。ですから、4月は焦らずに少しずつスピードを加速させるイメージで過ごしてみましょう。



対策！ ③ GWの予定は詰め込まない

GWにはアレコレ計画を立てたくなりますが、4月が忙しかった方ほど、予定は詰め込みすぎない方がおすすめです。「辛い…」「大変…」だけでなく、「楽しい！」「嬉しい！」といったポジティブな感情であっても、感情の起伏が大きくなると“五月病”に発展しやすくなります。GWの後半は自宅でゆっくり過ごすなど、心を穏やかにする時間も作りましょう。

対策！ ② 気分転換を見つける

環境が変化するとストレスを感じてしまう方は少なくないでしょう。こういったストレスを発散するために、日々の気分転換はとても大切です。アウトドアやトレッキング、カラオケ、温泉、人との会話、自宅で映画鑑賞など、4月はストレスが発散できるものを見つけておきましょう。



対策！ ④ 自分を優先してあげる

「人に譲る」「周りに合わせる」ことが美德とされていますが、いつも周りを優先させて自分のことを後回しにしてしまう優しい方ほど、“五月病”には要注意です。このような方は常に相手や周りへの“気配りアンテナ”が敏感で、気疲れしやすいタイプですから、心が疲れやすいこの時期だけでも、自分の心を優先させるようにしましょう。



美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



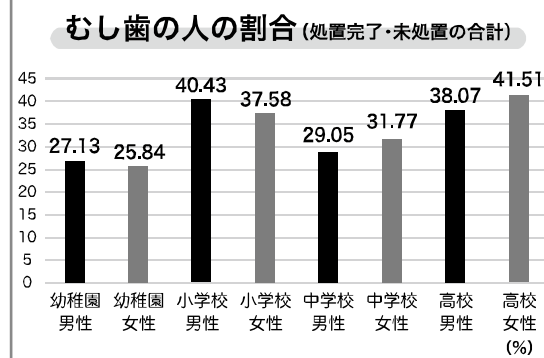
中年以降の男性は歯周病になりやすい!? お口の健康に「男女差」ってあるの?

お口の健康に「男女差」はあると思いますか? 体力や筋肉、皮下脂肪の量に男女差があるように、実はお口の健康にも男女差があります。その要因は生活習慣の違いであったり、ホルモンバランスの影響であったりとさまざまです。そこで今回は、お口の健康の「男女差」について探ってみたいと思います。



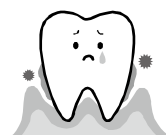
◆ むし歯は中学生で男女が逆転 ◆

文部科学省が行った2021年の学校保健統計調査によると、幼稚園～小学生の時期では、女子よりも男子の方がややむし歯が多いことがわかります。しかし、中学生になると男女が逆転して、女子の方がむし歯が多くなってしまいます。ちなみに、全体的にむし歯の人の割合が中学生でガクンと減るのは、永久歯への生え変わりの過程でむし歯やむし歯を処置した乳歯が抜け落ちたためです。ただ、せっかく減ったむし歯も、高校生になる頃には永久歯がまたむし歯になってしまっているのは、実に残念です。



◆ 40代以降は男性の方が歯を失う傾向に ◆

厚生労働省が行った直近の歯科疾患実態調査によると、20代～30代のむし歯の人の割合は男性の方がやや多いものの、40代以降になると女性の方が多くなっています。ただし、処置していない歯は男性の方が多く、歯を失っている本数も男性の方が多いことから、女性はむし歯になってもきちんと治療をして、歯の本数を多く保っている傾向があるようです。また、35歳以降、重度の歯周病と診断される「歯周ポケットが6 mm以上」の割合は男性の方が多いことから、男性はむし歯だけでなく歯周病によって歯を失っている可能性も高いと思います。



◆ 女性はホルモンバランスにも注意 ◆



また、女性は「女性ホルモン」のバランスがお口の健康に影響していることも忘れてはいけません。なぜなら歯周病菌の中には、女性ホルモンが増加すると増殖するものがあるためです。特に妊娠中は、女性ホルモンが増加するだけでなく、つわりで歯みがきが疎かになったりして、お口の環境が悪化しやすいため注意が必要です。

また、更年期以降になると唾液の分泌量が減少したり、骨密度の低下で歯を支える骨が弱くなるなどの影響によって、お口の健康が脅かされやすくなってしまいます。



◆ 男性の方がむし歯が重症化しやすい? ◆

お口の中の構造的なことや唾液の分泌量からいうと、女性よりも男性の方がむし歯になりにくい傾向があります。しかし、先の歯科疾患実態調査からわかるように、むし歯の未処置が多く歯を失う本数が多いのは男性の方です。働き盛りの男性の場合、ちょっと歯の調子が気になっても会社を休むことができず、受診や検診を見送ってしまう方は少なくないと思います。仕事もちろん大切ですが、ご自身の健康はもっと大切! ぜひ、むし歯や歯周病が重症化して歯を失うことのないように、お口の中の健康管理にも気を配ってくださいね。





生きるヒントになる

世界のことわざ

トルコ編



トルコはアジアとヨーロッパにまたがる国。「カッパドキア」など歴史的・文化的価値の高い史跡が多くあり、**トルコ料理**は世界三大料理の一つともいわれています。今回はそんな「トルコのことわざ」をご紹介します。

やっつけ仕事に鬼が巻き込む アジェネ イセ シェイタン クルシャス (Acele işe şeytan karışır.)

適当にこなしていると“鬼＝トラブル”が起こりがち。日本のことわざ「急がば回れ」に近いですね。急いでいる時ほどトラブルに巻き込まれる展開は、どうやら世界共通のよう…。丁寧な仕事を心がけたいですね。



神は一つのドアを閉めても千のドアを開けている アラ ビ カビ カピアサバイサビン カビ アジャ (Allah bir kapıyı kaparsa bin kapıyı açar.)

失敗をすると目の前が真っ暗になったような気持ちになりませんか？ ただし、**絶望**してもそこから逃れる方法や選択肢はたくさんあります。一つのドアが閉められても、ほかに千のドアが開いていると考えたら、希望も抱けるのではないのでしょうか。



トルコは日本とのつながりが強い国で、考え方にも共通点が多いかもしれません。

電子レンジを
上手に活用!

時短&簡単レシピ

あさりと野菜のワイン蒸し



材料 (2人分)

あさり(殻つき)……大8～10個(200g)
キャベツ……………1枚(80g)
黄パプリカ……………1/4個
スナップエンドウ……………6本
ミニトマト……………6個
にんにく……………1かけ
白ワイン……………大さじ3
オリーブオイル……………大さじ1
塩……………少々

手順・作り方

- ① あさは砂抜きする。キャベツはざく切り、黄パプリカは細切り、スナップエンドウは筋を取り、ミニトマトは半分に切り、にんにくはスライスする。
- ② 耐熱容器に①を入れて白ワインを加え、ラップをかけずに電子レンジ(600W)であさりの殻が開くまで5～6分加熱する。
- ③ ②を皿に取り分け、オリーブオイルと塩を回しかける。



栄養成分値 (1人分)

エネルギー…115kcal 塩分…1.9g 食物繊維…1.9g

ワンポイントアドバイス

あさりの代わりにほかの貝を用いたり、別の野菜を加えてもおいしく仕上がります。ワインを日本酒に、オリーブオイルをごま油に変えると、異なる雰囲気料理にもなりますよ。いろいろなアレンジをお楽しみください。

歯とお口のクイズ【答え】

② 歯間にもものが挟まる

40代～70代の“お口のお悩みの第一位”は「歯間にものが挟まる」でした。一方で、20代～30代では「歯の色」に対するお悩みが最も多いという結果になっています。“お口のお悩み”は年齢や性別によっても変化していきますので、定期的に歯科検診を受けて健康なお口を目指しましょう！