



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

五月を迎え、朝晩は少し肌寒く感じますが、昼間の気温が高くなり、夏日になる日もこれから増えそうです。寒暖差が大きいので、出かける際には、半袖か長袖かを悩みながら選んで着ている最近です。新年度を迎えて一か月が経ちましたが、皆様におかれましては、新しい環境や生活リズムに慣れてきた頃でしょうか。今年は、コロナ禍が落ち着いた大型連休になりますので、久しぶりに観光で遠出をすることが楽しみです。最近読んだ記事によると、週一回だけでも少し歩くことで、健康寿命が延びるそうです。こんにちは、院長の喜多です。

先月末に、家族で近隣のイチゴ狩りに行ってきました。稲作の水田や小麦畑のある広い土地の中に、イチゴを栽培している大きなビニールハウスが幾つも並んでいて、これまでは車で通過して見ているだけでしたが、今回初めて予約して行って来ました。ハウスは数棟あって、一棟あたりの面積は、目測でサッカー場一個分くらいの広さがありました。予約制で混み合うこともなく、ゆっくり落ち着いて、イチゴの花や実のなり具合を観察出来ました。美味しく食べていた赤い部分が、実は花の付け根の部分（花が咲いた後の花托）が徐々に膨らんで、緑色から赤く色づいたものであることが観察して理解出来ました。美味しそうな赤く熟した実を選んで食べたり、品種（紅ほっぺ、かおり野、章姫）で味に違いがあるかを食べ比べたりと、想定していた以上に、美味しく楽しい時間を過ごすことが出来ました。とても美味しかったので、皆様も一度、いかがでしょうか。

5月8日より、新型コロナウイルス感染症を、感染法上の分類で現在の2類相当から、季節性インフルエンザと同じ5類に引き下げることになりました。5類になると、自治体からの入院の勧告や就業制限、外出自粛の要請がなくなります。ご自身やご家族が陽性になっても、外出自粛は求められなくなり、外出を控えるかどうかは個人の判断となります。発症日を0日目として5日間は外出を控えることに加えて、病状が軽快してから24時間経過するまでは、外出を控えることが勧められています。公共交通機関の利用についても、制限はありませんが、混雑を避けて感染対策を行った上で利用することが勧められています。発症後10日間が経過するまでは、マスクを着用して、基礎疾患のある方との接触を控え、周りの方へ感染を広げないように配慮することが推奨されています。当院へご来院の際は、引き続きマスク着用のご理解とご協力をお願い致します。

あなたは知ってる？

歯とお口のクイズ



ししゅうびょう

歯周病で歯ぐきから出血した時の正しい対処法は？

歯ぐきからの出血は「歯周病」が主な原因です。みがき残した歯垢が原因で、歯ぐきが炎症を起こしてしまうと、歯みがきをただけで歯ぐきから出血してしまいます。

さて、このように歯ぐきから出血した時の正しい対処法は次のうちどれでしょう？

① うがいだけで歯みがきを中止する



② 出血部分はさけてみがく



③ 出血部分もしっかりみがく



◆ 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 ◆



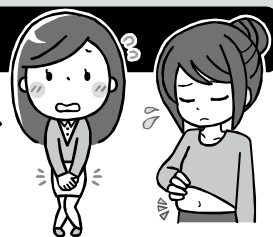
体のプク不調を
サクッと解決!

こつばんてい きん

骨盤底筋を鍛える「真珠貝のポーズ」

しんじゅがい

妊娠～出産、加齢などで骨盤底筋が緩んできたり衰えたりすると、尿漏れやぽっこりお腹などのトラブルにつながります。今回の「真珠貝のポーズ」は骨盤底筋を鍛える効果がありますので、ぜひ継続して行ってみましょう。



1



ひざを立てて座ったら、ひざを開いて両足の裏を合わせます。両手はふくらはぎの下から通して、図のように両足の脇に置いてください。

2



一旦息を吸い、吐くタイミングで体を前に少しずつ倒していきます。この時、両手で足の甲を包み込んでください。この姿勢をキープしたまま、ゆっくり呼吸を繰り返しましょう。

ポイント

- 体を前に倒す時は、気持ちいいと感じるところまででOK。
- 頭と上半身の力を抜くようにして、体を丸めましょう。



季節の健康メモ

ねつちゆうしやう

熱中症の予防に効果アリ

「手のひら冷却法」

れい きやく ほう



熱中症が心配な季節になりました。熱中症の予防には「こまめに水分を補給する」「規則正しい生活を心掛ける」「直射日光を避ける」「適切に冷房を使用する」などありますが、「体を冷やして体温を下げる」こともとても有効です。そこで今回は、効率的に体温を下げるができる「手のひら冷却法」をご紹介します。

手のひらを冷やす効果とは?

熱中症を予防するには、上昇した体の体温を下げるのが大切です。体温を素早く下げるには、大きな血管が通っている脇の下や鼠径部を冷やすことは広く知られていますが、意外と知られていないのが手のひらを冷やすことです。

手のひらにあるAVAという特殊な血管は、暑くなると血管を開いて熱を逃がし、寒ければ血管を閉じて体温調節をしてくれます。そのため、暑い時に手のひらを冷やすことは、効率的に体の熱を下げる効果があるというわけです。ちなみに、AVAは手のひらのほか、頬や足の裏にも多くありますので、これらを冷やすことも有効です。

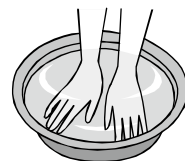


「手のひら冷却法」具体的な方法は?

- ① やや冷たいと感じる10～15℃程度の、冷えたペットボトル飲料を用意します。
- ② ペットボトルを手で握り、手のひらを5～10分程度冷やしてください。



自動販売機で販売されているペットボトル飲料は5℃前後ですので、室温に少し置いてから使用するとよいでしょう。また、自宅であれば10～15℃程度の水を張った桶などに、手から腕を5～10分程度浸してもOKです。ただし、冷たければ冷たいほどよいというわけではありません。保冷剤や氷水などは冷却刺激が強すぎるため、逆に血管が閉じて体温をうまく逃がすことができなくなるのでご注意ください。



「手のひら冷却法」を就寝前に行うと、深部体温が低下して寝苦しさ軽減される効果も期待できます。ぜひお試しください!



美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



感染したり、受診が必要なものも… さまざまな種類がある「口内炎」

お口の中に「口内炎」ができると、しみて不快な思いをすることがありますよね。 そんな身近なお口のトラブル「口内炎」ですが、いくつかの種類があることはご存知でしょうか? 多くの場合は少し気をつければ自然と治りますが、中には周囲に感染させるものや、受診をして治療を行った方がよいものもあります。 そこで今回は「口内炎」の種類についてお話しします。



◆ 主な口内炎の種類 ◆

主な口内炎の種類とその特徴

などをまとめましたので、お口

の中に口内炎ができてしまった時に確認してみしましょう。

最も一般的な潰瘍タイプ /

アフタ性口内炎

●特徴

浅いくぼみのある小さな潰瘍で、表面は白や黄色っぽく、周囲は赤くなります。 できやすい部分は、粘膜部分・舌・くちびるの裏・歯ぐきなど。 痛んだりしみたりして、食事の時に困ることもあります。

●対処法

1〜2週間で自然と治りますが、アフタ性口内炎は免疫力の低下や睡眠不足、栄養バランスの偏りが主な原因といわれていますので、ゆっくりと体を休めてバランスの良い食事を取りましょう。



カタル性口内炎

●特徴

頬の内側を誤って噛んだ時にできやすく、患部がはれることでまた噛みやすくなるという悪循環に陥りやすい口内炎です。 粘膜部分が赤くはれたり、水疱ができたり、全体的に荒れた感じになったりして、口臭の原因にもなります。

●対処法

傷の治癒とともに自然と治りますが、お口の中を傷つけている原因が矯正器具や被せ物、入れ歯などの場合は、歯科医院で調整する必要があります。



ウイルスや細菌の感染が原因 /

ウイルス性口内炎

●特徴

原因となっているウイルスや細菌によって症状はさまざまで、小さな水疱が複数できたり、発熱を伴ったり、粘膜が白っぽくなったりします。 ヘルペス性口内炎、ヘルパンギーナや手足口病などによる口内炎は、感染することもあるため注意が必要です。

●対処法

口内炎以外の症状も伴うため、早急に病院を受診して治療を開始しましょう。 特に口内炎を伴う疾患は子どもがなりやすく、痛みによって食欲不振に陥りやすいため、刺激の少ない食事とこまめな水分補給を心掛けてください。



薬や金属のアレルギー反応 /

アレルギー性口内炎

●特徴

特定の薬や金属、食べ物などに反応して、お口の中の粘膜が炎症を起こしてただれることがあります。

●対処法

まずは、アレルギー反応を起こす原因を突き止めることが大切です。 継続して飲んでいる薬であれば主治医に相談して別なものに変更し、歯の治療に使用している金属が原因であれば歯科医に相談しましょう。

自覚症状が少ないため注意 /

ニコチン性口内炎

●特徴

お口の中の粘膜部分に赤い発疹ができたあと、少しずつ白っぽく、分厚くなっていきます。 あまり痛みを伴わないため、多くの場合は自覚症状がありません。

●対処法

禁煙することです。 ニコチン性口内炎ががんに進化する可能性も指摘されているため、たばこを吸う方で気になる症状があれば、早めの受診をおすすめします。



生きるヒントになる

世界のことわざ

ルウエー編



北欧の国ノルウェーは、スカンディナ비아半島の西岸に位置する国です。この国は社会保障が充実しているため、国民は豊かな自然の中でゆったりと人生を謳歌しているそうです。今回はそんなノルウェーのことわざをご紹介します。

時は過ぎ行くのではなく、やって来るものである

(Tiden gar ikke, den kommer.)

忙しい毎日を送っていると時間はすぐに過ぎていくもの…。そして、過ぎ去った時間に後悔してしまうこともあります。しかし、見方を変えれば同時に新しい時間もやってきています。過去ばかりにとらわれず未来にも目を向けたいものです。



悪い天気なんてない、着ている服が悪いだけ

(Det finnes ikke darlig var, bare darlige klar.)

ノルウェーの冬が非常に厳しいからこそ生まれたことわざでしょう。何かを言い訳にしてひきこもるより、どんな環境でも工夫次第で元気に過ごせるといった意味があります。実際に、雨や雪の日でも外で遊ぶ人が多いそうです。

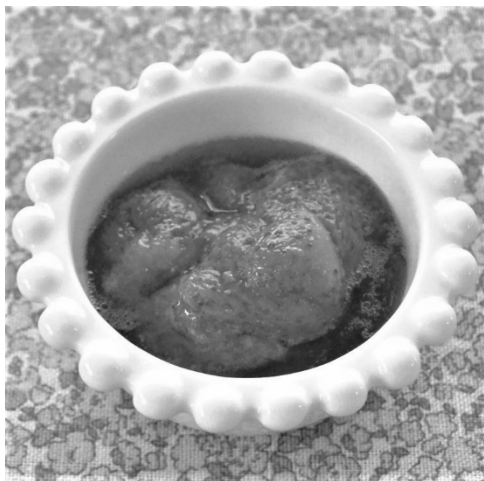


ノルウェーをはじめ北欧の国では、豊かな自然に関することわざが多くありますよ。

電子レンジを上手に活用!

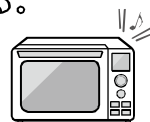
時短&簡単レシピ

いちごジャム



手順・作り方

- 1 いちごは洗ってヘタを取り、半分に切る。
- 2 耐熱容器に①・砂糖・レモン汁を入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 3 ②を混ぜ、さらに電子レンジで1分加熱し、器に入れる。

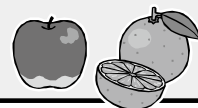


栄養成分値 (1人分)

エネルギー…28kcal 塩分…0g 食物繊維…0.7g

ワンポイントアドバイス

電子レンジ調理は加熱時間が短いので、加熱すると壊れやすいビタミンCの損失量を減らせます。今回のジャムは砂糖控えめで日持ちしないため、早めに食べきましょう。いちごのほか、りんごや柑橘類でも作れます。



材料 (2人分)

いちご……………100g
砂糖……………小さじ2
レモン汁……………小さじ1/2

歯とお口のクイズ【答え】

③ 出血部分もしっかりみがく

歯ぐきから出血した時、患部を保護するつもりで歯ブラシを当てないようにするのは誤りです。出血した部分は丁寧にみがいて歯垢を除去し、歯ぐきの炎症を落ち着かせましょう。それでも出血が続く場合は、早めの受診をおすすめします。