



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

6月を迎えて、灰色の曇天が厚く広がり、昼間は蒸し暑く感じるようになりました。先月末に、近畿地方の梅雨入りが気象庁から発表されましたが、十年振りの早い梅雨入りだそうです。大型の台風がすでに沖縄地方へ上陸するようになり、集中豪雨による災害を心配する季節となりました。夏に向けて増々蒸し暑くなり、体調を崩しやすくなりますので、皆様、体調管理に気をつけてください。こんにちは、院長の喜多です。

コロナ禍が収まり、少しずつコロナ前の生活に戻りつつあるようで、先月の20日から、私はオンライン参加ではなくて、現地（横浜国際会議場）開催の学会（日本補綴歯科学会）へ4年振りに参加してきました。学会参加の準備で、新幹線の予約や、現地の交通手段などの下調べ、宿泊の予約確認などを、全てスマホの画面で解決できるようになりました。また、新幹線では、のぞみの7号車が、モバイル端末等で仕事を進めたい人向けの特別車両になっているので、今回初めて利用して、新幹線の車内Wi-Fiに接続しながら、パソコンで仕事をしてみました。コロナ禍の3年間で、自分の仕事のスキルもDX化が少し進んだ気がします。

皆さんは、「CAD」という言葉をご存知でしょうか。「Computer Aided Design」の略で、「キャド」と読みます。これまで手作業だった設計や製図をコンピュータのソフトで行うことを意味します。最近の歯科診療でも、歯冠色の白いかぶせ（冠）を製作する際には、このCADの技術がすでに使われています。

今回参加した学会では、汎用CADソフトで部分入れ歯を設計するために必要なパソコン操作を習得するという体験型セミナーがあり、応募してみました。セミナー参加前に、自分のノートPCに、講師が指定した汎用CADソフトと、3Dモデリングソフトを入れておき、当日そのPCを使う実習内容でした。学会までの約1週間、初めて見てさわる3D設計ソフトに早く慣れるよう、市販のテキストを購入して、暗号を解読するかのようによく予習をしていました。今回のコンピュータ設計の実習が、すでに歯学部学生の授業に採用されているようで、今回のセミナーは、私にとって、貴重なリスキル（再教育）の場となりました。

あなたは知ってる？

歯とお口のクイズ



江戸時代に歯みがき粉で利用されていた“野菜”とは？

庶民に歯みがきの習慣が広まったのは、江戸時代の中期頃といわれています。当時は、木の枝の先端をすいて繊維状にした「房楊枝」で歯をみがいていました。そして、歯みがき粉にはある野菜が使われていたそうです。それは次のうちどれでしょうか？

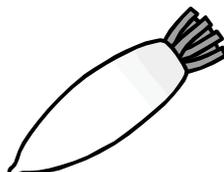
1

なす



2

だいこん



3

はくさい



◆ 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 ◆



体のプキ不調を
サクッと解決!

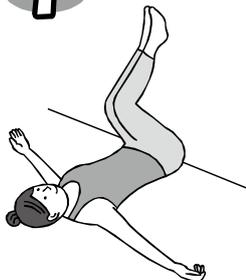
手軽にできるおうちヨガ

足のむくみを解消する「壁に脚を上げるポーズ」

雨の日が続くと「なんとなく体がスッキリしない…」「足のむくみが気になる…」といった不調はありませんか？ そんな時におすすめなのが、「壁に脚を上げるポーズ」です。1日の終わりなどリラックスタイムに行ってみてください。

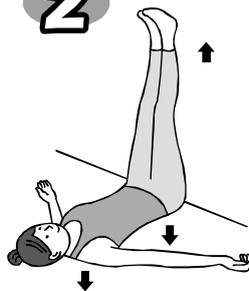


1



壁の前で仰向けになり、壁にお尻を近づけて、ひざを曲げたまま脚を上げます。両手は体の真横に広げ、体を安定させましょう。

2



一度息を吐いたら、息を吸いながら両脚を壁に沿って伸ばしていきます。目線は天井の方へ、両腕と肩は力を抜いてリラックスします。こ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

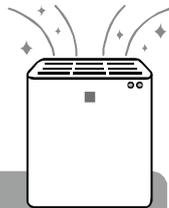
- 脚が股関節から曲がるように、壁とお尻の位置を調節しましょう。
- ②でひざを伸ばすのが辛い場合は、軽く曲げたままでもOKです。



季節の健康メモ

部屋干し、カビ対策に有効！ “除湿機”の使い方のポイント

梅雨時の洗濯物の部屋干しやカビ対策に大活躍なのが“除湿機”です。実は、“除湿機”は置き場所や使い方によって除湿効果が大きく変わります。邪魔にならない場所に置いて何となく使っているという方は、もしかするとつたいない使い方をしているかもしれませんよ。そこで今回は、“除湿機”の使い方のポイントについてご紹介します。



ポイント 1 季節や目的に合う除湿機を使う

除湿機には3種類のタイプがあり、梅雨時期に使用するならコンプレッサ式かハイブリッド式がおすすめです。

コンプレッサ式

気温が低いと除湿効果が落ちるため、冬には不向き、夏におすすめです。除湿能力が高く、リビング全体など広い範囲の除湿に有効。運転音は大きい。

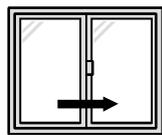
デシカント式

使用すると部屋の温度が上がるため、夏には不向き、冬におすすめです。寝室や子ども部屋、クローゼットなどの狭い範囲の除湿に有効。消費電力は高い。

ハイブリッド式

コンプレッサ式とデシカント式が合体しているため、通年使用におすすめです。ただし、本体価格が高く、サイズも大きい。

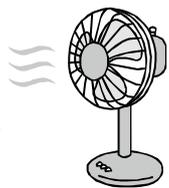
ポイント 2 空間は密閉する



除湿したい空間は、扉や窓を閉めてできるだけ密閉しましょう。また、洗濯物を乾かす場合は、脱衣所などの狭い空間で稼働させるのが効果的です。

ポイント 3 空気を循環させる

サーキュレーターや扇風機を併用して空気を循環させると、低い場所にたまった湿気が動いて効率的に除湿することができます。特に広いリビングでは効果的な使い方です。



ポイント 4 床の上・部屋の中央に置く

湿気は部屋の低い位置にたまるため、除湿機は床の上に直接置くのがおすすめです。そして、部屋全体を除湿したい場合は、壁際ではなく空間の中央に置くのがベストです。また、洗濯物を早く乾かしたい時は洗濯物の下に置き、除湿機から出る風を直接当てましょう。



美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」むし歯ゼロを目指す“5つの健康習慣”とは？

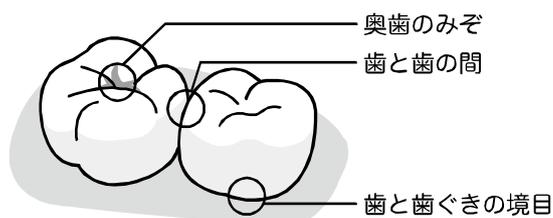
6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。今回は、むし歯ゼロを目指す“5つの健康習慣”をご紹介します。毎日歯みがきをしているのにむし歯ができてしまうという方は、日々の習慣を見直してみましょう！

健康習慣① むし歯になりやすい場所は丁寧にみがく

歯と歯の間や奥歯のみぞ、歯と歯ぐきの境目はむし歯になりやすい場所です。また、大人世代に多いのが、治療済みの歯が再びむし歯になる“二次カリエス”です。みがき残しがむし歯の原因になりますので、このような部分は特に丁寧にみがきましょう！

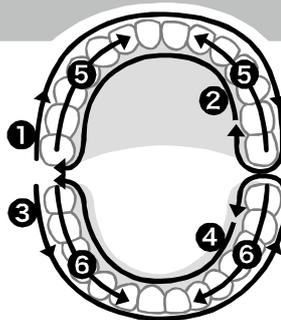


むし歯になりやすい場所



健康習慣② 歯をみがくルートを決める

歯をみがくルートを決めておくと、みがき残しやみがき忘れを減らすことができます。ポイントはスタートとゴールを決めて一筆書きのように順番にみがくルートを決めることです。右図に一例を示しておきます。



歯みがきのルートの一例



健康習慣③ 高濃度フッ素配合の歯みがき粉を使用する

フッ素には歯を強くしたり、初期むし歯を治したり、むし歯の原因となる細菌の働きを抑制したりする効果があります。むし歯予防を意識するなら、1450ppmの高濃度フッ素が配合された歯みがき粉を使用してみましょう。ただし、お子様の場合はフッ素の上限や使用量が規定されていますので、歯みがき粉のパッケージをよく読んでから使用しましょう。

健康習慣④ デンタルフロスや歯間ブラシを併用する

むし歯や歯周病の原因となる歯垢は、歯ブラシだけの歯みがきだと約6割しか除去することができません。特に歯と歯の間の歯垢は落とせないため、デンタルフロスや歯間ブラシで除去する必要があります。少し手間かもしれませんが、1日1回就寝前の歯みがきと併せてぜひ使用しましょう！

歯垢の除去率

歯ブラシのみ ▶ 58%
歯ブラシ+デンタルフロス ▶ 86%
歯ブラシ+歯間ブラシ ▶ 95%



健康習慣⑤ 食事と食事の間隔を空ける

間食の習慣があると、むし歯の発生リスクは高くなってしまいます。飲食をするとお口の中は酸性に傾いてむし歯になりやすい状態になりますが、その後、唾液の作用によって正常な中性の状態に戻ります。しかし、しょっちゅう食べ物が口の中に入っていると、この唾液の作用が弱まりむし歯ができやすくなってしまいます。したがって、だらだらと時間をかけて甘いドリンクを飲んだり、頻繁に間食することは控えて、むし歯になりにくい習慣を心がけましょう！



生きるヒントになる

世界のことわざ

アイスランド編



アイスランドは、北ヨーロッパの北大西洋上に位置している小さな島国です。オーロラが観測できたり、豊かな自然に恵まれ温泉も楽しめる国です。今回はそんな「アイスランドのことわざ」をご紹介します。

意志が重荷の半分を引っ張る ビュン ドレグ ハフト ラス
(Viljinn dregur halft hláss.)

強い意志があれば、どんな困難も乗り越えられるといった前向きなことわざです。ただし、どんなに情熱があっても、軽くなるのはあくまで重荷の半分。残り半分は自分の努力が必要といった、厳しさも持ち合わせています。

リンゴは木から遠くへは落ちない シアフタン フェトラ エフ ラフ フラ エキニ
(Sjaldan fellur eplid langt fra eikini.)

直訳からは想像が難しいのですが、このことわざは「子どもは親に似る」、日本語の「蛙の子は蛙」と同じような意味で使われます。親子を木とりんごに例えているのがユニークですね。ちなみに、北欧の国でも似た言い回しをするそうです。



このほかにもアイスランドには面白いことわざがたくさんあります。例えば、身近な食べ物のホットドッグやレーズン、バターが出てきたりすることわざもあるんですよ。

電子レンジを
上手に活用!

時短&簡単レシピ

レンチン豚キムチ



手順・作り方

- ① 豚こま切れ肉と白菜キムチは、食べやすい大きさに切る。ニラは3cmくらいの長さに切る。
- ② 耐熱容器に①と酒を入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ ②を混ぜ、さらに電子レンジで2分加熱し、ごま油を加えて混ぜ、器に盛る。



栄養成分値 (1人分)

エネルギー / 206kcal 塩分 / 1.5g ビタミンB1 / 0.60mg

ワンポイントアドバイス

加熱前と加熱途中に混ぜることでムラなく、おいしく仕上がります。辛さを控えめにしたいときは、白菜キムチを減らしてもやしを加えるとよいでしょう。また、豚肉に豊富なビタミンB1は、アリシンを含むニラと一緒に摂ることで吸収効率もよくなります。

材料 (2人分)

豚こま切れ肉160g
白菜キムチ100g
ニラ 1/2束
酒大さじ1
ごま油大さじ1

歯とお口のクイズ

奈良時代にはすでに日本で栽培されていた「なす」。江戸時代には、歯みがき粉として利用されたり、むし歯や口内炎に対する民間療法として活用されていました。今でも、なすのヘタや皮を焼いた「なすの黒焼き」や、それを配合した真っ黒な歯みがき粉が市販されています。

【答え】① なす