



# 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](mailto:info@kita-dental.jp)

七月を迎え、沖縄では梅雨が明けましたが、近畿地方を含めた本州では、まだまだこれから梅雨の本格的な時期に入るそうです。雷をともなう突然の大雨や、梅雨前線の停滞による長雨で生じる自然災害が心配です。今年の梅入りは例年より早かったのですが、梅雨明けはおそらく20日以降になり、長くなりそうです。晴れた日には、強烈な夏の日差しと高い湿度とで、熱中症になりやすいので気をつけてください。院長の喜多です。

先月の中旬に、アジサイの名所である京都宇治の三室戸寺へ行ってきました。テレビで紹介されていたこともあり、訪れた当日は外国からの観光客の方も非常に多く、本堂では長い列になって参拝者が並んでいました。三室戸寺には、杉木立に囲まれた広大なあじさい園があり、約50種2万株のアジサイが植えられています。

アジサイの原産地は、日本や中国などのアジアや北米だそうです。18世紀後半には西洋で人気が高くなり、世界中で毎年品種改良が進められてきて、今では約3000品種以上になるそうです。それらの中でも、代表的な種類には、①ガクアジサイ（日本固有品種、花は大きく華やか）、②ホンアジサイ（日本の品種で、通称アジサイと言えばホンアジサイを指し、和風のアジサイで手毬咲き）、③西洋アジサイ（日本のホンアジサイを西洋で品種改良したもので、西洋アジサイ、ハイドランジアと呼び、日本古来のものよりも見た目が豪華）、④ヤマアジサイ（日本固有品種、ガクアジサイによく似ているが、花は小ぶりで茎も細い）の4種があります。

一般に、花として鑑賞している部分（装飾花）は、実は花ではなく、葉が変形して色づいた部分（がく）に相当します。花の咲き方には、①北アメリカ原産のアナベルのように、装飾花が密集して手毬のように咲くもの、②ガクアジサイのように、数枚の装飾花が中央の小さい両性花を縁取るように咲くもの、③ノリウツギやミナツキのように、円錐形に花が密集して、ピラミッドのような形で咲くもの、以上の3パターンがあります。

花の色は、土のpHの影響を受け、酸性の土で青に、中性からアルカリ性の土では、紫からピンクに変化し、もともと白い花は色が変わらないそうです。家に帰り、スマホで撮影したハート型のアジサイが、手毬咲きのものだと調べて分かりましたが、朝ドラの植物学者のように、花の写真だけで品種を当てるのは無理ですね。



あなたは知ってる?

## 歯とお口のクイズ

日本初の「歯ブラシ」は何と呼ばれていたでしょう？

明治初期、インドから伝来した西洋歯ブラシをもとに、日本初の歯ブラシが大阪で誕生しました。この日本初の歯ブラシは、当時どのような名前と呼ばれていたでしょう？

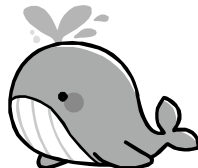
1

クラゲ楊枝



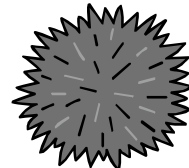
2

クジラ楊枝



3

ウニ楊枝



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!

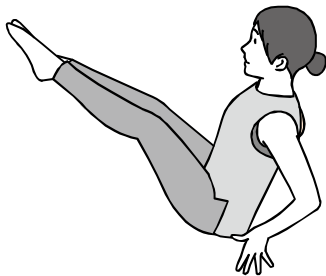
# 手軽にできる おうちヨガ

## ポッコリお腹に効く「船のポーズ」



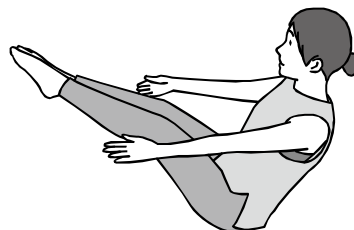
薄着の季節は軽やかに動きやすくなる一方、体のラインがちょっと気になる季節でもあります。特に下腹部は脂肪がつきやすいため、ポッコリお腹になってしまうことも…。そんな時には腹筋を鍛える「船のポーズ」で、スッキリとしたウエスト周りを目指しましょう!

1



はじめに、ひざを立てて座り、両手はお尻の少し後ろの床につく。一旦、息を吸い、吐くタイミングでゆっくりと両脚を持ち上げ、ひざを伸ばす。

2



①の状態、両手を前に伸ばす。この姿勢をキープしたまま、ゆったりと呼吸を繰り返しましょう。

### ポイント

- 背筋を伸ばし背中が丸まらないように注意しましょう。
- 手足を伸ばすのがキツイ場合は、両手で脚を支えても構いません。

## 季節の健康メモ

### ポイントを押さえて紫外線をしっかりガード 「日焼け対策グッズ」の選び方

紫外線対策として日傘や帽子などを使用されている方は多いと思います。今回はそんな「日焼け対策グッズ」の選び方のポイントをご紹介しますので、ぜひ参考にしてみてください。



#### 日傘の選び方

##### ① UVカット加工

UVカット率99%などと記載された、UVカット加工のものがおすすめです。

##### ② 色

日傘の色は黒や紺など濃い色の方が紫外線をカットする効果が高いですが、濃い色は熱がこもりやすいため、近年は外側が白で内側が黒という日傘が人気です。



##### ③ デザイン

レースや透け感のあるデザインは素敵ですが、紫外線対策としては△。生地は厚いほど紫外線を防ぐ効果が高いため、厚手のポリエステル製が有効です。

#### 帽子の選び方

##### ① UVカット加工

帽子に使われる生地のUVカット加工には、「紫外線を吸収するタイプ」と「紫外線を反射するタイプ」があります。洗濯を繰り返しても長持ちしやすいのは「紫外線を吸収するタイプ」です。

##### ② 色

日傘と同様、濃い色の方が紫外線をカットする効果が高くなります。ただし、「紫外線を吸収するタイプ」の場合は、熱がこもりやすいため明るい色がおすすです。



##### ③ デザイン

ツバが前だけにあるデザインよりも、360度ツバのある帽子の方が首の後ろなどの日焼けも防止できます。特に前面のツバは7cm以上あると安心です。

#### サングラスの選び方

##### ① UVカット加工

UVカット率と紫外線透過率が記載された、UVカット加工のレンズがおすすめです。

##### ② 色

レンズの色と紫外線のカット率は関係ありません。透明なレンズでもUVカット加工がされていれば紫外線対策ができます。一方、濃い色のレンズは瞳孔が開きやすく、紫外線を多く取りこんでしまう恐れがあるためご注意ください。



##### ③ デザイン

フレームと顔の間にも紫外線は射しこむため、できるだけ顔にフィットしたデザインを選ぶのがよいでしょう。

UVカットの効果は、傘では約2～3年、サングラスでは約5年が交換の目安です。帽子の場合はワンシーズン程度ですが、素材自体にUVカット効果のあるものは効果が半永久的に持続します。



# 美しい健康な歯で『幸せな人生』を！

誤えん性肺炎のリスクも減らす！ 40代からの「のどの筋トレ」

食事やお茶をしていてむせることはありませんか？ 「そういえば最近多いような…」と感じる場合は、飲み込む力が衰えてきているサインかもしれません。そこで今回は、飲み込むための筋力を鍛える「のどの筋トレ」をご紹介します。

## まずは「飲み込む力の衰え」をチェック！

次の項目で1つでも当てはまるものがある場合、飲み込む力が衰えている可能性があります。

- |                                           |                                             |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食事やお茶でむせることが増えた。 | <input type="checkbox"/> 固形の食べ物が飲み込みづらい。    |
| <input type="checkbox"/> 唾液やタンがよくのどにたまる。  | <input type="checkbox"/> 食べ物や飲み物がよく鼻の方に流れる。 |
| <input type="checkbox"/> せき払いをすることが増えた。   | <input type="checkbox"/> スムーズに飲み込むことができない。  |
| <input type="checkbox"/> のどが詰まるような感じがする。  | <input type="checkbox"/> 寝ている時にせきをするが増えた。   |



## 「のどぼとけを上げる筋肉」を鍛える！

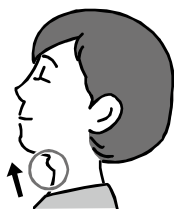
「のどの筋トレ」をして鍛えられるのは、のどぼとけを上げる筋肉です。食べ物や飲み物を飲み込む時にのどぼとけが上がり、この動きによって食べ物は食道へと流れていきます。しかし、のどぼとけを上げる筋肉が衰えてしまうと飲み込む力が低下して誤えんが増える原因になってしまいます。飲み込む力は40代を過ぎた頃から少しずつ衰えはじめるので、40代以上の方は自覚症状がない時からでも、次のようなトレーニングを実践してみましょう。

### 飲み込みのトレーニング

#### やり方



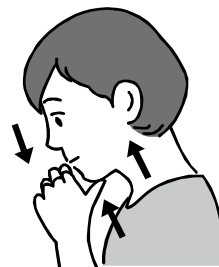
- ① 少量の水を口に含み、指の腹でのどぼとけの位置を確認します（女性の場合はのどぼとけがわかりにくいいため何となくの位置で構いません）。



- ② 水を飲み込み、のどぼとけが上がった状態を3～5秒間キープ（慣れたら10秒間キープ）してください。この時は息が止まっている状態になります。
- ③ 最後に息を吐き出します。これを1日2～3回行ってみましょう。慣れてきたら、水なしでできるようになると◎。

### あごを持ち上げるトレーニング

#### やり方



- ① 両手の親指の腹をあごの裏に当て、あごは下に引き、反対に親指ではあごを持ち上げるようにします。



- ② ①の状態のまま口を横に広げ、「イーツ」と声を出しながらのどぼとけの周辺に力を入れ、5秒間ほどキープしたら力をゆるめてください。これを朝・昼・晩の食事の前に10回行ってみましょう。



# ちょっと変わった 今日は何の日?



●7月13日…オカルトの日

●7月26日…幽霊の日

夏といえば何をイメージしますか？ 海や花火、キャンプなどを思い浮かべる人がいる一方で、思わずゾクッとする怪談話を想像してしまう方もいらっしゃるでしょう。 そんな夏だからこそ、7月には怖い話にちなんだ記念日があるのはご存じでしたか？

## 7/13 オカルトの日



1974年（昭和49年）のこの日に、映画「エクソシスト」が日本公開されたことにちなんで制定された記念日。 公開当時は恐怖のあまり気を失ってしまう方が続出！ チケット売り場には自己責任を訴える注意書きも掲げられたそうです。 日本人が海外のオカルトに触れる初めての瞬間だったのかもしれないね。

## 7/26 幽霊の日



1825年（文政8年）のこの日に、江戸の中村座で「東海道四谷怪談」が初演されたことにちなんで制定された記念日。 「お岩さん」で知られる話は、実在した夫婦がモデルといわれています。 これまでに幾度も舞台や映画で上演されてきているため、ゾッとすゝる話から思わずクスリと笑ってしまう落語まで、さまざまなバリエーションがあります。

\\ 電子レンジを上手に活用! //

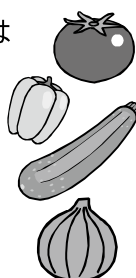
## 時短&簡単レシピ

### 材料 (4人分)

|                |                     |
|----------------|---------------------|
| トマト…………… 1個    | a おろしにんにく…小さじ 1/2   |
| ズッキーニ………… 1本   | a 固形コンソメ…………… 1個    |
| 黄パプリカ………… 1/2個 | a ケチャップ…………… 大さじ 1  |
| たまねぎ………… 1/2個  | a オリーブオイル………… 大さじ 2 |
|                | 塩…………… 少々           |

### 手順・作り方

- ① トマト・ズッキーニ・黄パプリカ・たまねぎは1~2cm角に切る。
- ② 耐熱容器に、①・aを入れ、ラップをせずに電子レンジ（600W）で5分加熱する。
- ③ ②を混ぜ、さらに電子レンジで10分加熱し、塩で味を調えて器に盛る。



### 栄養成分値 (1人分)

●エネルギー／93kcal ●塩分／1.2g ●βカロテン／483μg

## 即席ラタトゥイユ



### ワンポイントアドバイス

夏が旬のカラフルな野菜はβカロテンが豊富です。βカロテンは皮膚や粘膜を健康に保つ効果があるため、紫外線から肌の酸化を防ぐ効果が期待できます。

## 歯とお口のクイズ

【答え】② クジラ楊枝

現代と同じ形状の日本初の歯ブラシは、柄の素材にはクジラのヒゲ、ブラシには馬の毛が使われていました。それ以前は木を房状にした「房楊枝」で歯をみがいていたため、しばらくは「クジラ楊枝」の名前で親しまれたそうです。