# きた歯科だより



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



コロナ禍の間、美術館巡りが出来ていませんでしたが、先日、久しぶりに(数年間の大改修工事を終え、 2020 年にリニューアルオープンされました)京都市京セラ美術館のルーヴル美術館展へ行って来ました。 地下鉄の駅を降りてから、男性用の大きな日傘をさしながら徒歩で向かう途中、街路樹からのセミの大合唱 を聞いて、いよいよ真夏を迎えたのだと実感しました。皆様、夏バテしていませんか。院長の喜多です。

最近、連日で「熱中症警戒アラートが発表されました」という報道が、テレビやネットで流れています。「熱中症警戒アラート」とは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症の予防行動を取るように促すために、環境省と気象庁が連携して、令和3年4月下旬から全国を対象に情報発信を開始しました。熱中症リスクの極めて高い気象条件が予測された場合に、熱中症との相関が高い「暑さ指数(WBGT)」が発表されます。これは、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標で、単位は気温と同じ摂氏度(℃)ですが、気温とは異なります。暑さ指数WBGT(Wet Bulb Globe Temperature)(湿球黒球温度)とは、主に人体の熱収支に影響の大きい、①湿度、②日射や輻射く物体から熱エネルギーが電磁波として放出される現象>など周辺の熱環境、③気温、以上の3つを取り入れ、乾球温度、湿球温度、黒球温度の値を使って計算しています。この暑さ指数が33℃以上と予測される地域がある場合に、気象庁の府県予報区等を単位として、「熱中症警戒アラート」が予報として発表されます。暑さ指数や最高気温の予測値だけでなく、具体的に取るべき熱中症の予防行動も含まれています。熱中症予防のための指針としては、暑さ指数が31℃以上の時は「危険」で、運動は原則禁止、外出はなる

熱中症予防のための指針としては、暑さ指数が31℃以上の時は「危険」で、運動は原則禁止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動します。高齢者は安静状態でも熱中症の危険性が高いです。暑さ指数が28~31℃の時は「厳重警戒」で、激しい運動は原則中止で、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意します。統計では、暑さ指数が28℃以上になると熱中症患者が著しく増加するそうです。当院では暑さ指数がずぐにわかる黒球式温湿度計を用意しましたので、毎日チェックして熱中症対策をしようと思います。



# 歯とお口のクイズ

方言で「歯がはしる」とはどのような意味でしょう?

日本では各地方にその土地ならではの"方言"がありますよね。 例えば、舌のことを石川県や福井県では"へた"、長野県では"へら"と呼ぶ地域もあります。 では、主に中国地方で使われている"歯がはしる"という方言はどのような意味でしょうか?







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



# 印におすすめ「仰向けでねじりのポーズ」



男女ともに腰に痛みや不安を感じている方はとても多いと思います。

そんな**慢性的な腰痛の緩和**には、背骨周りを整える「**仰向けでねじりのポーズ**」が有効 体がほぐれているお風呂上りやリラックスタイムに行ってみましょう。

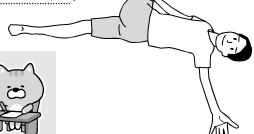
## - **知局**

1 仰向けになり、左ひざを胸の 前で抱えます。



フ 次に、右手で左ひざを押しながらゆっくりと右側に倒し、左手 は肩の高さで伸ばして顔は左側を向きます。 この姿勢をキー プしたまま、ゆっくりと呼吸を繰り返しましょう。

反対側も同様に行ってください。



### ####

- **12**で伸ばした手の**手のひらは天井**に向ける。
- □ 12共に両肩が浮かないように意識する。

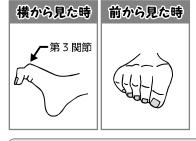
**容勢のゆがみも改善** 

# 国節の健康以号 罩 レッツトライ! 「足指グー・チョキ・パー」

皆さんの**足の指**は普段どのような状態になっているでしょうか? 足の親指や小指が内側に寄って いたり、足指の第1関節が折れて指先が丸まっていたり、足指が横に倒れて爪が外側を向いていたり **する場合、足指がゆがんでいる可能性**も考えられます。 足指がゆがんでいると正しい姿勢を保てな くなり、これが姿勢のゆがみの原因にもなってしまいます。 そこで今回は、そんな**足指のゆがみを 改善させる「足指グー・チョキ・パー**」をご紹介します。

### 理想的な「ゴー」の形

足指で「グー」をする時 は、第3関節がグッと盛り 上がるくらい、しっかりと 握りしめるのがポイントで す。 各指の関節が曲がり、 正面から見ると手の握りこ ぶしのように見えたら◎。



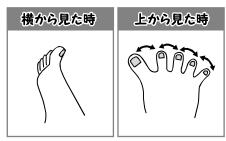
## **、理想的な「チョキ」の形**

足指で「チョキ」は、**親指を** 「上げる」と「下げる」の2パ ターンの動作を行いましょう。 この時に、人さし指と親指をこ すり合わせて、パチンと音が 鳴ったら大成功です!



### 理想的な「パー」の形

足指で「パー」は、全ての指の 間隔が均等になるように意識して 開いてみましょう。 横から見た 時に、指先が揃っているのもポイ ントです。 一瞬でパッと開ける ように慣れるまで練習してみてく ださい。



はじめはうまくできなくても、続けることでできるようになっていきます。 しっかりと踏ん張れる 足指を目指して「**足指グー・チョキ・パー」**を行ってみましょう!



# 美吃健康企曲で「幸せな人生」心!

歯ሎが下がる…煙液が減少… "お口の中の変化"を見逃さないで!

皆さんは、**ご自身のお口の中を日頃からチェックしていますか?** 毎日歯みがきはしていても、まじまじと鏡に映った口の中を見ることは少ないかもしれませんね。 しかし、自分の目でお口の中の健康状態を確認することはとても大切です。 特に年齢を重ねると、唾液が減少したり、歯ぐきが下がるなどお口の中も変化してきます。 それに伴い、**歯周病やむし歯のリスク**も高まりますので、日々お口の中を観察してちょっとした変化も見逃さないようにしましょう!

## お口の中のセルフチェック!

以下のチェックポイントをおさえて、1日1回、鏡の前でお口の中の状態を確認してみましょう。

## ポイント① 歯と歯ぐきをチェック

「あー」の状態でロの中や奥歯を、「いー」の状態で 前歯をチェックします。 下記の **チェックポイント**を 参考に 個記**が**説かどうか確認してみましょう。

## 鏡の前で"あ=い=(愛)"する歯をチェック!



### ●●●●● チェックポイント ●●●●●

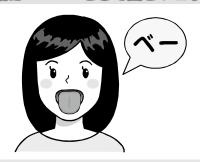
- □歯の表面 → 白くてツヤはありますか?
- □歯ぐきの色 → 色はピンクですか?
- □歯ぐきの表面 → みかんの皮のような小さなプップツ (スティップリング) はありますか?
- □歯 ぐ き → 出血や腫れはありませんか?
- □ 歯と歯の間の歯ぐき (歯間部歯肉)
  - **→** キレイな**三角形**になっていますか?
- □歯の根元 → 歯ぐきが下がったり、削れていませんか?

#### 個重放狀態 トラブルのある斑題 歯ぐきがピンク色 -歯ぐきが赤色 歯ぐき下がり 歯間部歯肉の形 がある が三角形 歯間部歯肉の形 歯と歯ぐきの境目 -が丸い に段差がない 表面に着色汚れ 小さなプツプツの 歯ぐきの腫れ・出血 スティップリングがある がある

## ポイント② 舌をチェック

「ベー」の状態で舌をチェックします。 下記のチェッ**コポイント**を参考に<u>健康を以起</u>かどうか確認してみましょう。

## 最後は"ベー"をして舌をチェック!



### ●●●●● チェックポイント ●●●●●

- □舌の表面 → 白っぽい苔(舌苔) が
  - たくさんついていませんか?
- □舌 の 色 → 薄いピンク色ですか?
- □舌の周囲 → 歯型はついていませんか?





表面は白くてツヤがある 気になる症状があれば、お気軽にご相談ください!





# ●8月1日…バイキング料理の日●8月4日…箸の日

**バイキング料理**は好きなものを自由に選べるので、楽しくてついついあれこれ取りたくなってしまいますよね。 8月はそんな**バイキング料理にちなんだ記念日**があります。

# 8/1 バイキング料理の日

「バイキング料理の日」は2008年に**帝国ホテルが 制定**しました。 "バイキング"の語呂合わせ?と思い きや実はそうではありません。 1958年8月1日、帝国ホテルに**北欧の食べ放題料理をモデルにしたレス** 



トラン「インペリアルバイキング」が オープンしたことが由来です。 当時 としては珍しいサービス内容で話題と なり、それ以来"食べ放題=バイキン グ"が全国に広まったそうです。

## 8/4 箸の日

お料理を食べたり調理 する際に使う道具に箸が ありますが、8月4日は



「箸の日」です。 これは**わりばし組** 合が1975年に制定した記念日で、 **"84"の語呂合わせ**が由来です。

当日は、東京赤坂にある**日枝神社などで箸感謝祭や箸のお焚き上げ**が行われるそうです。

## \電子レンジを上手に活用!//

# 時短。簡単レシピ

材 料 (4人分)=

赤パプリカ…………1個 こしょう………少々 ツナ (オイル漬け)…70g レモン汁…大さじ1 塩………ひとつまみ パセリ………適量

## 手順・作り方

- 赤パプリカは、せん切りにする。
- ② 耐熱容器に ①・ツナを入れ、ラップを かけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③ 2 を混ぜ、レモン汁と塩・こしょうで味を調えて器に盛り、パセリを散らす。



栄養成分値 (1人分)=

●エネルギー/ 113kcal ●塩分/ 1.0 g ●ビタミン C / 107mg

## パプリカ・ラペ



## ワンポイントアドバイス

パプリカは脂溶性のβ-カロテンを 多く含むため、油と相性のよい野菜 です。 ツナ缶はなるべくオイル漬 けのものを選び、漬け汁ごと使いま しょう。 オイル漬けではない場合 は、オリーブオイルを小さじ1程度 加えるのがおすすめです。

## 歯とお口のクイズ

3 歯が痛む

「はしる」とは"痛む"という意味で、主に中国地方で使われる方言です。 特に、ズキズキと突き刺すような痛みやピリピリとした痛みを表現する言葉で、歯痛やすり傷の痛みなどでよく用いられます。