# 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



九月に入ってから、空に浮かぶ大きな入道雲をあまり見かけなくなりましたが、今年は残暑が厳し過ぎて、猛暑で熱中症にならないように注意がまだまだ必要なようです。天気の長期予報では、秋も高温傾向が続き、季節の移り変わりはゆっくりと進んで、紅葉は例年より遅れるようです。日中は暑い日が続いていますが、皆様は夏バテで体調を崩されていませんか。十分に休養を取って、体調を整えてください。院長の喜多です。 先月末に、歌舞伎の坂東玉三郎特別公演、片岡愛之助出演の「怪談牡丹灯籠」を、京都四条の南座で観劇して来ました。歌舞伎を観るのは、おそらく高校生の時の校外学習以来でした(当時は関東在住で歌舞伎座へ行った記憶だけあります)が、南座に行くのは初めてでした。坂東玉三郎さんが、最近のある記者会見で、「体力的に歌舞伎座など大劇場で公演を行うのが難しくなった。」と発表されていたことや、テレビ出演も多く人気の高い片岡愛之助さんま出演されていましたので、平月にもかかわらず、多くの歌舞伎ファンの方が

へ行った記憶だけあります)が、南座に行くのは初めてでした。坂東玉三郎さんが、最近のある記者会見で、「体力的に歌舞伎座など大劇場で公演を行うのが難しくなった。」と発表されていたことや、テレビ出演も多く人気の高い片岡愛之助さんも出演されていましたので、平日にもかかわらず、多くの歌舞伎ファンの方が詰めかけて満席になりました。南座は、現在歌舞伎が上演されている劇場の中でも最も歴史が古く、徳川家康が江戸に幕府を開いた慶長八年(1603年)に、出雲の阿国があらわれて『かぶき踊り』を踊ったとされる四条河原には、芝居小屋7座が軒を並べて賑わっていましたが、幕末には南側と北側各1座となり、明治26年に南座のみが官許による芝居小屋として残りました。この南座は約3年間にわたる耐震改修工事を経て、平成30年11月に新たに開場されましたので、建物の外観、内観は、保存修復により真新しくなりましたが、江戸時代から続く伝統的な造形を残しているので、劇場の持つ美しさも今回堪能することが出来ました。座席は1階の最後尾の列でしたが、セリフも良く聞こえ、花道を通る愛之助さんの顔を肉眼ではっきりと見ることができました(小型の双眼鏡で時々、玉三郎さんの顔の表情も見ていました)。本公演では、セリフが現代劇のように、わかりやすい話し言葉だったので、内容が理解しやすく、リラックスして楽しめました。

四条大橋の付近には、南座以外にも歴史的な建物がいくつか残っていて、その一つの「東華菜館」(ヴォーリズ建築事務所による設計で 1926 年竣工)という北京料理の店に今回初めて足を踏み入れました。館内には、日本最古の手で開閉するエレベータがあり、名物の卵の皮の春巻きがとても美味しく満腹になりました。



# がはいましのクイズ

"むし歯になったこと"のある日本の小学生の割合は?

子どもの頃、**むし歯になって歯科医院で治療をした経験**はありますか? 何度か通ったという人もいれば、1回も通ったことがないという人もいるかもしれません。 では、「1本でもむし歯になったことがある」という現代の小学生は、どれくらいいると思いますか?



約8割

2 約6割 3 約4割

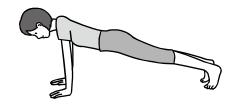
楽しく知識を身につけましょう。「答え」は他のページに載っています

と二の腕を同時に鍛える「板のボーズ

スポーツの秋、ちょっときついですがよく効くヨガのポーズに挑戦してみませんか? "プランク"とも呼ばれる「板のポーズ」は、文字通り体を板のようにまっすぐ保つポーズで、体幹 と二の腕を鍛える効果があります。 慣れてきたら、30秒…1分…と時間を延ばしてみましょう。

### **- ₩**₩

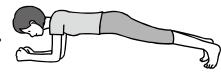
四つんばいになり、片足ずつ後ろに伸ば して腕立ての姿勢になります。 この時、 肩の下に両手がくるようにしましょう。 自然な呼吸を繰り返しながら、15~30 **秒ほど姿勢をキープ**してください。



#### THE P

- □おしりが上がったり下がったりしないように 腹筋を意識しましょう。
- □ 肩に力が入らないように注意してください。
- ※もし**でが**のの姿勢がつらい場合は、**ひじをつ** いたポーズでもOK。 さらに足を少し広げる **と負荷が軽くなります**ので、自分のペースに合

わせて行って みてください。



# 容前の健康メモ

おいしさそのまま!

〓 "塩分カット" できる食事のアイディア 「塩分の摂りすぎは健康に良くない」というのは

よく聞く話だと思います。 ただ、**「薄味は物足り** ない…」「細かいことは気にせず好きなものを食べ たい!」など、減塩にはあまり良いイメージを持た れていない方もいらっしゃるかもしれません。 こで今回は、**おいしさをキープしながら塩分をカッ** トできる食事のアイディアをご紹介します。

#### アイディア① 風味をプラスする!

料理の風味をプラスすると、減塩していても料理 のおいしさが損なわれません。

- ■旨 味…ダシ・かつおぶし など 風味の一例
- ■辛 味…カレー粉・コショウ・ラー油・ からし・ワサビ など
- ■酸 味…酢・柑橘類 (レモン・すだち) など ◎
- ■香 味…大葉・ミョウガ・ショウガ・ハーブ など
- ■その他…ナッツ・ごま など

### アイディア② 練り物、加工製品はゆでる!

練り物、加工製品は**意外と塩分が多い**ため、調理 前に一度ゆでて塩分を落とすのがおすすめです。

塩分の落とし方

練り物 (さつま揚げ・ちくわ・かまぼこなど) や加 工製品 (ウインナー・ハム・ソーセージなど) は、熱 湯でさっとゆで水に数分つけて塩抜きをする。

#### アイディア3 味つけを変えてみる!

いつもの料理も、塩分の多い調味料から塩分の少な い調味料へ変えてみましょう。

しょう油>ポシ酢>ソース>ドレッシング> ケチャップ> マヨネース> 酢

#### おすすめの味付け

- 奴…「**しょう油**」から「ポン酢」へ ●冷
- ●サラダ…「ドレッシング」から「零国ネーズ」へ
- ●目玉焼き…「ツース」から「分手やップ」へ
- 身…「しょう油」から「ドレッシング」へ

### アイティア 4 カリウムを意識して摂る!

カリウムには摂りすぎた塩分を排出する働きがあり ただし、カリウムは水に流れ出やすいため、 ます。 生で食べたり、電子レンジで加熱したり、

**スープ**にするのがおすすめです。

#### ■カリウムの多い食材

ほうれん草・春菊・里芋・

さつまいも・じゃがいも など



イチゴ・アボカド・バナナ・桃・ グレープフルーツ・スイカ・りんご など



# 美しい健康な歯で『幸せな人生』を!

### 9月1日は"防災の日"「災害時に役立つオーラルケア用品とケアの方法」

近年、日本全国でさまざまな自然災害が発生していて、いつ自分や家族が被災してもおかしくありません。 すでに備蓄や避難袋などを準備してあっても、"防災の日"に合わせて季節や家族の年齢に合わせた内容にアップデートできているか確認してみましょう。 そして、今回は「災害に役立つオーラルケア用品とケアの方法」についてお話ししますので、避難袋の中のオーラルケア用品もぜひチェックしてくださいね。



### しっかり備えよう! オーラルケア用品

災害時は、避難先でもお口のケアをすることがとても大切です。 被災すると疲れから**免疫力が低下**してさまざまな**感染症のリスク**が高まりますが、特に注意したいのが**高齢者の誤嚥性肺炎**です。 予防のためにも、次のようなオーラルケア用品を避難袋の中に準備しておきましょう!

#### ● 歯ブラシ&歯間清掃グッズ

**家族の人数分の歯ブラシ**を入れておきましょう。 避難時は免疫力が低下して歯ぐきから出血しやすくなるため、**ブラシのかたさはやわらかめ**がおすすめ。 また、日頃使っている**フロス**や**歯間ブラシ**などの歯間清掃グッズもあると便利です。

#### 2 液体歯みがき

災害時には普段使っているようなペースト状の 歯みがき粉ではなく、液体歯みがきが有効です。 少量を口に含んでうがいをしたら、歯ブラシでみ がけばOK。 水で口をすすぐ必要がないため、 水が不足しがちな災害時に役立ちます。

### 3 口腔ケア用ウエットティッシュ

指に巻き付けて、歯や歯ぐき、お口の中の粘膜、舌を清掃することができる口腔ケア用ウエットティッシュ。 歯を失った高齢者 も、誤嚥性肺炎のリスクを減らすた めには災害時でもこのようなケア が大切です。

#### 4 キシリトールガム



ガムを噛むと、**唾液の分泌が促され**、お口の中の**汚れを自然と洗い流してくれます。 むし歯予防**の観点からは、**キシリトール配合**のガムがおすすめです。

#### 歯ブラシがない! どうする"お口のケア"?

避難先で歯ブラシがない状況では、次のようなお口のケアが有効です。

### **● しっかりと口をすすぐ**

歯みがきができない状況でも、水やマウスウォッシュがあれば、食後にしっかりと口をすすぎましょう。 避難袋に備えるなら、マウスウォッシュは子どもでも使いやすいノンアルコールタイプがおすすめです。



#### **②**ティッシュやハンカチでぬぐう



ノンアルコールタイプのウエットティッシュや清潔なハンカチがあれば、指に巻き付けてロの中の汚れをぬぐいましょう。

#### ③ 唾液の分泌を促す

お口の中をキレイにする**唾液の分泌を促す**ために、**口や舌をよく動かしたりレモンや梅干しを思い浮かべてみましょう**。 また、次のような **唾液腺を刺激するマッサージも効果的**です。

#### 唾液腺を刺激するマッサージ



耳の下からあごにかけて



奥歯のあたりを 円を描くように マッサージ



. 両手の親指で あごの下を プッシュ

# およっと変わる。今日は何の日?



●9月11回…たんぱく質の回 ●9月29回…筋肉を考える回

近年、**気軽に通えるジム**が続々とオープンしたり、**筋トレ動画**が人気になったりと、**体を鍛える 人が増加傾向**にあります。 今回は、そんな**トレーニング好きな方**にぜひ知っていただきたい記念 日をご紹介しましょう!

## 9/11 たんぱく質の日

2021年(令和3年)に、乳製品などでおなじ みの株式会社明治が制定した記念日です。 た んぱく質は"9"種類の必須アミノ酸と"11"種類 の非必須アミノ酸で構成されることにちなみ、 9月11日をたんぱく質の日にしたそうです。

**筋肉**のイメージが強いたんぱく質ですが、**髪・骨・肌・血 液**をつくる働きもあります。



# 9/29 筋肉を考える日

2017年(平成29年)に、 森永製菓株式会社がプロテ イン普及を目的に制定した 記念日です。 『29(内)日 かつ金(筋)曜日であること』



**が条件**で、**2023年9月29日**がちょうどその日。 ぜひ、月末の金曜日は筋肉について考えてみてはいかがでしょうか。

#### \\電子レンジを上手に活用!//

# 時短&簡単レシピ

材料 (1人分)=

a 砂糖…… 大さじ 1

▶ 卵……… 1個

a 水……… 小さじ1

**b** 牛乳……100ml

▶ 砂糖…… 大さじ1

# 40

#### 手順・作り方

- 2 ボウルに b を入れて混ぜ、茶こしを用いてマグカップに注ぐ。
- 3 2 を電子レンジ (600W) で2分加熱し、一度傾けてみて 固まっていない場合は10秒ずつ加熱して少し液体が残る程 度のところで止めて余熱で固め、粗熱がとれたら冷やす。

#### 栄養成分値 (1人分)=

エネルギー/ 205kcal ●塩分/ 0.3g ●たんぱく質/ 9.6g

## マグカップリン



#### ワンポイントアドバイス

卵と牛乳でしっかりと**たんぱく質が** 補給できるおやつです。 マグカップ の大きさや材質によって加熱時間は若干変わります。 完全に固まるまで加熱すると「す」ができやすいので、固まりきる前に火を止めるのがなめらかにおいしく仕上げるポイントです。

#### 歯とお口のクイズ

[答え] 3 約4割

文部科学省の「学校保健統計調査」(2021年度)によると、小学校の「むし歯を有する者の割合」は39.04%と約4割でした。 1984年度の調査では91.52%でしたが年々減少傾向にあり、ついに4割を切っています。 ただし、高校生になると増加傾向にありますので、子どもの頃のケア習慣をぜひ続けてほしいと思います。