



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



10月を迎えましたが、今年は異常気象のせいか、日中は30℃近くの暑い日もあり、半袖のままで、冷房に頼る日が続いています。夏バテによる疲労のせいか、最近、首や肩、顎関節周りの筋肉が硬くなって、頭痛が続くので、自分で歯型を取ってマウスピースを作り、使い始めています。皆様は、疲労で体調を崩されていませんか。まだまだ熱中症への注意が必要です。無理な運動は避けてください。院長の喜多です。

先日、妻との何気ない会話の中で、「最近の物価高のせいで、惣菜パンを中心に、パンの値段が非常に高くなっているの、自宅でパンの材料を用意して、専用家電でねって、発酵させて、焼いて作ってみてはどうか」ということになり、先月末に、我家にホームベーカリーがやって来ました。コロナ禍の間、外出自粛や在宅勤務の影響でお家時間が増えたことや、ストレス発散の目的で自宅での料理に注目が集まったことで、家電による自宅でのパン作りが、最近ブームになっているようです。また、食に対する安全意識の高まりや、インターネットから通販を利用して材料の入手が容易になったことや、SNSなどでアレンジのレシピが簡単に共有化できるようになったことなどから、パン作りの家電がよく売れているようです。ある調査では、コロナ禍の2020年4月の「ホームベーカリー」のネット検索数は、コロナ前の2019年4月に比べて約2.4倍と各年代で大きく増加し、特に私と同じ50歳代では、全年比の約2.9倍の検索があったようです。

このキッチン家電が最初に市場に登場したのは、1987年のバブル期だそうです。当時は現在の家電に比べて多機能ではなく、割高な専用の小麦粉を使用する必要があり、あまり普及せずブームが終わりました。最新機種では、この家電の性能は大幅にアップして、①ねり（パン、ピザ、うどん、パスタなど目的に合わせてねる）から、②発酵（ドライイースト菌の投入のタイミング、発酵時間の設定）、③焼成（作るパンの種類に合った焼成温度、時間）まで、ボタンでプログラムを選んで、自動で実行することが出来ます。例えば、夜寝る前に、食パンの材料である小麦粉を主に含むミックス材料に適量の水を加え、ドライイーストの粉末と共に家電にセットすると、朝食には（1時間冷ましておくと）美味しい食パンを食べることが出来ました。これから、色々なパン作りを研究して、クロワッサンや惣菜パンなどを作ることに挑戦したいと思います。

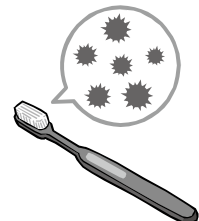


あなたは知ってる？ 歯とお口のクイズ

歯ブラシに付着している“細菌の数”はどれくらいでしょう？

毎日使っている歯ブラシは、キレイに見えるようでも、実はたくさんの菌が付着しています。

使用期間や使用後の洗浄方法によってもその数は異なりますが、おおよそどのくらいの数の細菌が付着していると思いますか？



1

約40万個

2

約400万個

3

約4000万個

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

こかんせつ 股関節の柔軟性を高める「亀のポーズ」



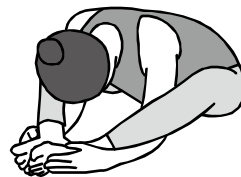
股関節の柔軟性を高めるには「亀のポーズ」がおすすめです。股関節の柔軟性が高まると、歩行がスムーズになるだけでなく正しい姿勢もキープしやすくなります。体がかたい方でも、毎日継続することで少しずつ可動域が広がっていきますよ。

やり方

- 1** 骨盤を立てるように床に座り、両ひざを開いて足の裏を合わせます。



- 2** 一旦、息を吸い、吐くタイミングで頭を前に倒しながら、両手を脚の下から入れて両足に添えます。自然な呼吸を繰り返しながら、この状態を1分間ほどキープしてください。



ポイント

- ☐ 肩と背中力は抜いて行います。
- ☐ 2の際、手は脚の上から両足に添えてもOKです。

季節の健康メモ

実は結構増えている!? 大人のアレルギー性皮膚炎

「アレルギー性皮膚炎（以下、アトピー）は子どもがなるもの」と思っていませんか？ たしかに、皮膚のバリア機能が未熟な子どもの時期はアトピーを発症しやすく、成長するにつれて症状は改善されていきます。しかし近年、年齢が上がっても症状が良くならなかったり、大人になってから発症するケースが増えているようです。

意外と身近な皮膚の病気

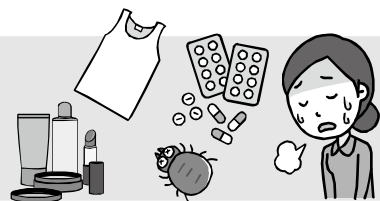
厚生労働省が3年に1度実施している「患者調査」によると、アトピーの患者は2008年では約35万人だったのに対して2017年では約51万人。約10年間で1.5倍に増加しており、しかも20歳以上の患者は全体の約半数近くに上ります。



アトピーの要因はさまざま

子どもの時期は皮膚のバリア機能が未熟なことから、食べ物やダニ、ハウスダストといったアレルゲンがアトピーの主な発症のきっかけになります。大人になると食べ物が原因のアトピーは少なくなるものの、次のようなものも要因のひとつに挙げられますので注意が必要です。

- | | |
|-------|-----------------------------|
| 触れるもの | 肌着・寝具・洗剤・化粧品・せっけん・アクセサリーなど。 |
| 食べもの | 食品添加物・残留農薬・アルコール類・医薬品など。 |
| 吸うもの | 花粉・カビの胞子・ダニの死がい・タバコなど。 |
| その他 | ストレス・過労・睡眠不足・紫外線など。 |



大人のアトピーの特徴

大人のアトピーでは、顔・首・背中・胸などの上半身を中心に症状が表れやすい傾向にあります。また、仕事や育児で忙しく通院の継続が難しいといったことも、大人のアトピーが治りにくい原因のひとつに挙げられるでしょう。



肌のかゆみがひどい、湿疹がなかなか治らない場合は、大人のアトピーかもしれません。気になる症状があれば、早めの受診をおすすめします。



美しい健康な歯で「幸せな人生」を!

年を重ねると“酸っぱく”なる!? 加齢による口臭の変化

年齢を重ねるにつれて口臭が気になっていませんか? 口腔ケア用品などを手がけるライオン株式会社と東京医科歯科大学の共同研究によると、年齢とともにある特定の細菌がお口の中で増え、それによって口臭が強まったり酸っぱいニオイに変化することがわかったそうです。今回は、そんな加齢による口臭の変化や口臭の予防法についてお話しします。



加齢によって変化する口臭の特徴

口臭の主な原因といわれるのが、^{リゅう か すい そ}硫化水素、^{き はつせい い おう か ごうぶつ}メチルメルカプタン、ジメチルサルファイドの3つの成分から構成される揮発性硫黄化合物です。硫化水素は「卵のくさったようなニオイ」、メチルメルカプタンは「生臭いニオイ」、ジメチルサルファイドは「生ゴミのようなニオイ」と表現され、これらが混ざった独特のニオイがします。

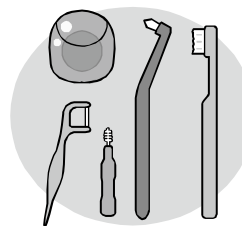
このような揮発性硫黄化合物が原因の口臭はどの世代にもありますが、年齢を重ねると他のニオイも増えてくるようです。東京医科歯科大学が口臭外来の患者さん(20歳~82歳・男女91人)を対象に調査したところ、年齢が上がるにつれて^{きち そうさん らくさん}イソ吉草酸や^{し しゅうひよう}酪酸というニオイ物質が増えていたとのこと。イソ吉草酸は「足の裏や靴下、汗のニオイ」と表現され、酸っぱい感じのニオイ。さらに、この細菌たちは揮発性硫黄化合物を発生させたり、^{し しゅうひよう}歯周病にも影響を与えるため、加齢によってお口のニオイが変化するだけでなく、口臭が強まったり歯周病の悪化にもつながっていくそうです。

口臭を予防する方法

では、このような口臭を予防するにはどのような対策をすればよいのでしょうか?

1 歯周病・むし歯を予防

歯周病やむし歯といったお口の疾患は、口臭の原因になります。そして、これらを予防するには、^{しこう}歯に付着した細菌の塊である歯垢(プラーク)を除去する必要があります。毎食後の^{きち そうさん}歯みがきに加え、歯と歯の間を掃除するために^{きち そうさん}デンタルフロスや^{きち そうさん}歯間ブラシなどを併用しましょう。また、^{きち そうさん}歯科定期検診で歯周病やむし歯を早期発見・早期治療することも大切です。



2 舌の汚れを落とす

鏡の前で舌をべーっと出して、舌の表面を見てみてください。白っぽい汚れがついていませんか? これは^{ぜったい}舌苔と呼ばれ、お口の中のはがれ落ちた細胞や食べ物のカスなどがたまったものです。



お口の中の細菌はこれらをエサとして増殖すると同時に、口臭の原因となるニオイを発生させています。舌の汚れを落とすには、専用の舌クリーナーを使って、1日1回汚れをやさしくこすり取ってあげましょう。歯ブラシを使うと舌の粘膜を傷つける恐れがあるため、専用のグッズがおすすめです。

3 唾液の分泌を増やす

加齢によって口臭が強くなる原因のひとつが、^{はんしよく}唾液の減少です。唾液には細菌の繁殖を抑制する働きがありますが、年齢とともに唾液の分泌は少なくなります。唾液の分泌を促すためには、^{うなが}食事をよく噛んで食べる、ガムを噛んでお口をよく動かす、水分をこまめに摂るといったことが有効です。おしゃべりや歌を歌うといったことも唾液の分泌を促しますので、楽しみながら口臭ケアできたらいいですね。

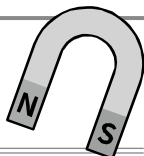


ちょっと変わった「今日は何の日？」



記念日には、実は「語呂合わせ」で制定されたものがたくさんあるんですよ！
その中には、思わず「うまい！」とうなってしまうものも数多くあります。そこで今回は、そんな語呂が特徴的な記念日をご紹介します！

10月1日 磁石の日



2008年に、大阪府にある磁石のトップメーカー・ニチレイマグネット株式会社が制定した記念日です。「N極(+)とS極(-)」からなる磁石にちなみ、プラスとマイナスの記号が漢数字の「十」と「一」に見えることから、10月1日を「磁石の日」に制定しています。一般の方々に向けて、磁石の機能・特性・存在価値を広く知ってもらうことが目的だそうです。

10月9日 散歩の日

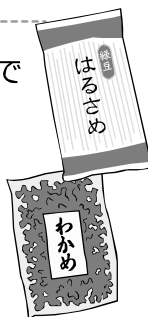
2015年に、東京商工会議所渋谷支部の「シブヤ散歩会議」が、散歩を通して渋谷エリアの魅力を発信するためにこの「散歩の日」を制定しました。歩く時の擬音“てくてく”から「て(10)く(9)」の語呂に合わせ、10月9日になったそうです。



電子レンジを上手に活用！ 時短&簡単レシピ

手順・作り方

- 1 耐熱の器に **a** を入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 2 熱々の **1** に溶き卵を流し入れて軽く混ぜ、さらに電子レンジで1分加熱する。
- 3 **2** を再度軽く混ぜ、塩で味を調え、ごまを散らしてラー油をたらす。



栄養成分値(1人分)

◆エネルギー/125kcal ◆塩分/1.5g ◆たんぱく質/6.1g

ワンポイントアドバイス

インスタントスープを作る感覚で、包丁もまな板も使わずに作れます。小腹が空いたときにサッと作れるので、間食におすすめです。



春雨スープ

材料(1人分)

a 春雨	10g
a カットわかめ	1g
a 水	200ml
a 鶏がらスープの素	小さじ 1/2
卵	1個
塩	少々
ごま	適量
ラー油	少々

歯とお口のクイズ

【答え】

3 約4000万個

2015年の調査では、7日間使用した成人男性(40代)の歯ブラシには約4000万個もの細菌が附着していたというデータがありますので、使用後の歯ブラシは流水に当てながら指を使ってしっかり洗いましょう。また、歯ブラシは1か月に1本を目安に交換することも大切です！