



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



11月を迎えて、朝と日中との寒暖差が15℃近くになり、薄着で体を冷やさないように、重ね着をしています。気象庁の3か月予報によると、エルニーニョ現象の影響で、北日本の気温は平年並みか高く、東・西日本と沖縄では高くなるそうです。また、降雪量は雪国を中心に平年と比べて少ない予報になっています。私自身、最近の気候が暖かいのか寒いのか、よくわからなくなるので、家の中でも、頻りに長袖の上着を着たり、脱いだりしています。皆様は、寒暖差で体調を崩されていませんか。院長の喜多です。

先日、東近江市にある太郎坊宮（正式名：阿賀神社）までお参りに行って来ました。数年前に、紅葉の名所である湖東三山まで車で向かう途中に、きれいな三角形をした赤神山の中腹辺りに社殿が建っているのを見て以来、いつかはお参りに行きたいと思っていました。昔から、この赤神山は神様が宿る霊山とされていて、今から約1400年前に、聖徳太子がこの地を訪れた際に、この山の神様を祀ったことが、太郎坊宮の始まりとされています。この神様は、勝利と幸福を授ける、ご利益がすぐに現れる大神様で、伊勢神宮の天照大神の第一皇子神にあたります。その名前には、「正哉吾勝勝速日天忍穂耳尊（まさかあかつかはやひあめのおしほみのみこと）」といい、「まさに勝った、私は勝った。朝日が昇るように鮮やかに、速やかに勝利を得た」という、勝利を象徴する意味が込められています。勝利には己に克つという意味があることから、修業の場として、多くの修行僧が訪れたそうです。また、比叡山延暦寺を開いた伝教大師最澄もお参りになり、この神様の神徳に感銘されて、50余りの社坊を建立されたそうです。源義経も、戦の勝利を祈願して訪れたという伝説もあるそうです。今ではスポーツ選手が願懸けでよく訪れるようです。

この山には、夫婦岩と呼ばれるパワースポットがあり、高さ約12mの巨石が、幅約80cm、長さ約10mの狭い空間を作りながら、対になって向い合っています（神力によって二つに割れたとされています）。昔から、この岩の上には（太郎坊という名前の）天狗が住んでいて、この神社を守護しているという言い伝えから、太郎坊宮とも呼ばれています。2つの巨石に挟まれた狭い道を、善人が通ると何も起こらないが、悪人が通ろうとすると、岩の割れ目が閉じて挟まれるという伝説があるそうです。メタボで少しお腹周りが大きくなった私でも、まだ問題なく通れましたので、本殿まで参拝してお願い事をして来ました。



あなたは知ってる？ 歯とお口のクイズ

むし歯になりやすい“お菓子”はどれでしょう？

食後のデザートや3時のおやつなど、毎日のお菓子が欠かせない方もいらっしゃると思います。しかし、お口の健康のためには、おやつの選び方や食べ方にも工夫が必要です。では、次の中で一番むし歯になりやすいお菓子はどれでしょう？



1

キャラメル



2

チョコレート



3

アイスクリーム



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**



姿勢を整える「**仰向けの英雄のポーズ**」

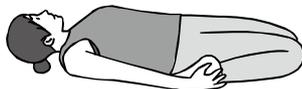
太ももの前側や足首をストレッチする「**仰向けの英雄のポーズ**」は、姿勢を整える効果があり、リラックス効果も高いため、寝る前にベッドや布団の上で行ってみましょう。もし、太ももの前側が硬くて腰が大きく反ってしまう方は、①のポーズだけでも構いません。

やり方

① 正座の状態から両すねを開き、おしりを床につけた**割座**の姿勢になります。そこから、**両ひじを後ろについて少しずつ体を後ろに倒してください。**この時、ひざが開かないように注意しましょう。



② 背中と頭を床につけたら、両手は体の脇に置きます。自然な呼吸を続けながら、この状態をキープしてください。この時、腰が大きく反らないよう**背中を床に近づけることを意識**しましょう。



ポイント

- ひざに違和感がある場合は、**両ひざを外側に開いて**みましょう。
- ポーズがきつい場合は、**片足ずつ行ってもOK。**

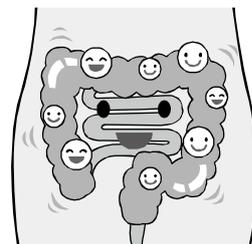
季節の健康メモ

一歩先行く腸活 “シンバイオティクス”で健康づくり

“シンバイオティクス”という言葉聞いたことはありますか？ 腸の働きを改善させる「**腸活**」をさらに促す腸活法として、注目を集めています。

■ “シンバイオティクス”とは？ ■

健康に関心が高い方であれば「“プロバイオティクス”なら聞いたことがある」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。“**プロバイオティクス**”とは、簡単にいうと**腸内の環境を整える善玉菌や、それを含む食品**のことです。



また、似たような言葉には“**プレバイオティクス**”というものもあり、こちらは腸内にいる**善玉菌を増やすためのエサとなる成分を含む食品**のことです。

そして、“**シンバイオティクス**”とは、以上のような“**プロバイオティクス**”（善玉菌）とそれを増やす“**プレバイオティクス**”（エサ）を同時に**摂取**して、腸活の効果をより高める方法のことをいいます。

■ “シンバイオティクス”を実践するには？ ■

少し複雑な話になってしまいましたが、例えば今まで「腸活のため…」と毎日ヨーグルトを食べていた方は、ヨーグルトに含まれる**善玉菌のエサとなる食品も一緒に食べると、より腸活がはかどる**というわけです！ ぜひ、右のような“**プロバイオティクス**”と“**プレバイオティクス**”を組み合わせ、**“シンバイオティクス”を実践**してみましょう。

代表的なプロバイオティクス

 ビフィズス菌 ヨーグルト (ビフィズス菌添加の記載があるもの)	 乳酸菌 味噌・キムチ・チーズ 乳酸菌飲料 など
 麹菌 塩麹・甘酒	 納豆菌 納豆
 酪酸菌 ぬか漬け	

代表的なプレバイオティクス

 オリゴ糖 玉ねぎ・にんにく バナナ・はちみつ 大豆製品 など	 レジスタントスターチ 冷えた炭水化物 (おにぎり・ポテトサラダなど) 未精穀物類 など (玄米・ライ麦など)
 水溶性食物繊維 大麦・海藻類 こんにゃく	 糖アルコール 梨・きのこと類・味噌 ワイン・はちみつ など

“**プロバイオティクス**”と“**プレバイオティクス**”の食品をバランス良く**摂る**ことで、**善玉菌を補い、育てることが**できますよ！

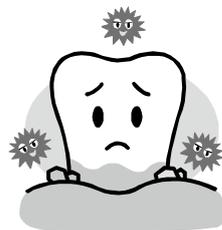


美しい健康な歯で「幸せな人生」を!

歯を健康にキレイに保つ!“歯石”が着きにくくなる方法

「歯科医院で除去してもすぐに歯石が着いてしまう…」と困っている方はいらっしゃいませんか?

今回は、**歯石が着きにくくなる方法**をご紹介しますので、ご自身の**歯みがきの仕方**や**生活習慣**などと照らし合わせてみてくださいね。



歯石とは?

歯石とは、**みがき残した歯垢**が、**唾液**の中の**ミネラル分**と結びついて**石のように固くなったもの**です。歯垢はわずか**2～3日**で歯石へと変化します。歯垢は歯ブラシでこすり落とせますが、**歯石は歯ブラシでは落とせません**。そのため、歯石は**歯科医院**で**専門器具**を使って除去する必要があります。

歯石が着きやすい人とは?

歯石の付着には**個人差**があり、歯石が着きやすい人には**次のような特徴**があります。

- 唾液の**分泌量**が多い 唾液の質が**アルカリ性**寄り 唾液が**サラサラ**している

実は、このような特徴の方は、**歯石は着きやすい**ですが**むし歯にはなりにくい**傾向があります。反対に、**唾液の分泌量が少ない**、唾液の質が**中性**寄り、唾液が**ネバネバ**している方というのは、**歯石が着きにくい**一方で**むし歯になりやすい**ため**注意**が必要です。

歯石を着きにくくするには?

歯石を着きにくくするには、**歯石のもととなる歯垢**を**しっかりと取り除く**ことが大切です。そのためには**次のようなこと**を意識するとよいでしょう。

1 甘いお菓子はほどほどに

甘いおやつやスイーツには**砂糖**がたくさん使われ、**やわらかい口当たり**の**もの**が多いと思います。このようなお菓子の**糖分**は、お口の中の**細菌**たちの**エサ**となり、たくさんの**歯垢**を作り出してしまいます。また、やわらかい食べものには**粘り気**があるものも多いため、**歯と歯の間**、**歯並び**



の悪い場所に付着しやすく、**歯みがき**の際に**みがき残**しも多くなりがちです。甘いお菓子は**お口の健康**のためにも**ほどほど**にしましょう。

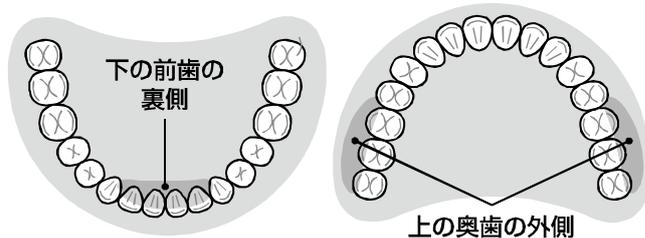
2 フロスや歯間ブラシは必須

歯垢をしっかりと落とすには、**歯ブラシ**だけでは**不十分**です。歯と歯の間は、ぜひ**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**を使ってください。毎食後は大変という方は、**1日1回就寝前**の使用がおすすめです。また、歯垢が付着しにくくなる成分を含む**洗口液**や、歯の表面をツルツルにみがいてくれる**電動歯ブラシ**など、**便利なケア用品**も活用してみましょう。



3 着きやすい場所は特に注意

唾液が分泌される**唾液腺**の**近く**の**下の前歯の裏側**、**上の奥歯の外側**は、**歯石が着きやすい場所**です。特にこのあたりの歯は**意識してケア**をあげましょう。



4 歯石が着いたら早めに除去

歯石の表面は**ザラザラ**しているため、歯石が付着しはじめると**さらに付着が進んで**しまいます。歯石の付着が**気になった**時には、**早めに除去**するのがおすすめです。また、**どんなに丁寧**にみがいていても**歯石は着いてしまう**ので、**定期的に歯科医院で除去**しましょう。たくさん歯石が付着してしまった場合、**除去するには歯ぐきに負担**がかかり**痛みを伴う**こともあります。

ちょっと変わった「今日は何の日？」



記念日の中には、「なぜその日が？」と不思議に思うものでも、聞けば納得できる理由があったりします。今回は、理由を聞くと「なるほど！」とうなずいてしまう記念日をご紹介します。

11月1日 スーパーカーの日

スーパーカーのオーナーが集う「全日本スーパーカー連絡会」が制定した記念日。なぜ11月1日なのかというと、“1”が並んでいるから。スーパーカーはパフォーマンス・スタイル・エモーションの3つにおいて、すべて“ナンバーワン”という考えから、“1”が3つ並ぶこの日が選ばれたそうです。



11月9日 タピオカの日

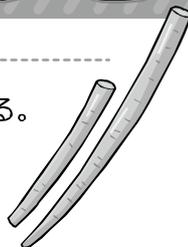
チルド飲料の製造・販売などを行う安曇野食品工房株式会社^{あずみの}が制定した「タピオカの日」。ただ、「“9日”とタピオカが結びつかない…」とってしまいますよね。実は2002年11月に同社が販売したタピオカドリンクの名称が「Q-PON^{キューポン}」だったことが由来だそうです。



電子レンジを上手に活用！ 時短&簡単レシピ

手順・作り方

- 1 ごぼうは、ささがきにする。 **a** は混ぜる。
- 2 耐熱容器に **1** と **a** を入れて混ぜ、電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- 3 **2** を混ぜ、再度電子レンジで1分加熱して器に盛る。



栄養成分値(1人分)

◆エネルギー/147kcal ◆塩分/1.3g ◆食物繊維/4.3g

ワンポイントアドバイス

ごぼうは細切りでもOK。冷凍や水煮のごぼうを利用すると、より簡単に調理できます。日常生活で不足しやすい食物繊維を補給しましょう！味が物足りないときは、一味やごまなどをプラスしてください。

きんぴらごぼう

材料(1人分)

ごぼう……………1本(150g)
a みりん……………大さじ2
a 濃口しょうゆ……………大さじ1
a ごま油……………大さじ1/2

歯とお口のクイズ

答え **1** キャラメル

キャラメルは砂糖が多く歯に付着しやすいため、むし歯になりやすいお菓子です。砂糖の分量だけでなく、このような歯に付着してお口の中に長くとどまるお菓子は要注意ですよ！また、ダラダラと時間をかけて食べてしまうこともむし歯になりやすい状況につながりますし、間食を控えることも大切です。