



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

気がつけば、今年も残すところ、あとひと月となりました。皆様におかれましては、忙しい毎日を過ごされていることと思われませんが、お風邪など引かれませんよう、ご自愛下さい。こんにちは、院長の喜多です。

例年の師走では、いつも落ち着かない気分になりますが、今年は異例の暖冬のせい、冬の到来を実感できずに、なぜかのんびりとした気持ちで迎えています。暖冬は紅葉にも影響しているようで、先月23日に、京都の東福寺の夜間拝観に行った際に、有名な通天橋からの紅葉を鑑賞しましたが、色付き具合には例年の様な鮮やかさがなく少し残念でした。ライトアップされた夜の紅葉鑑賞は初めてで新鮮な体験でしたが、今回は幸運なことに、(令和元年より4年の歳月をかけた約百年ぶりの大修理を経て、色鮮やかな往時の姿に蘇った)法堂に掛けられた(縦11m横6mの)巨大な「大涅槃図」を、紅葉を鑑賞した直後に、特別拝観することが出来ました。(普段は一年のうちで、3月14日から16日までの3日間だけの公開だそうです。)

この涅槃図は、東福寺の僧で、多くの禅宗仏画を描いた室町時代の絵仏師 明兆により、1408年(当時57歳の時)に制作されました。本図の入滅した釈迦の周囲には、悲しみに耐えきれず激しく泣く人々や動物たちの姿が、優雅に整然と細かい表情まで描かれ、下方には涅槃図には珍しい猫が隠れるように描き込まれているのが、家から持参した双眼鏡ではっきりと確認出来ました。明兆は、室町時代中期の日本水墨画を代表する画家で、東福寺を拠点として活躍し、多くの弟子を育てながら、画僧として生涯を送りました。

明兆の作品である、聖一国師(円爾)像や五百羅漢図などが、京都国立博物館で開催された東福寺特別展で公開されていたので、先月中頃に鑑賞してきました。特に、50幅にも及び大作の五百羅漢図は、色彩がとても鮮やかで、描かれた羅漢(聖人)の表情や絵のストーリーがとても面白く感じられました。本展は、東福寺の寺宝をまとめて紹介する初の機会だったそうで、応仁の乱による戦火を免れた貴重な文化財の数々や、一般公開をしてない二天王立像などの像や、書画類も多数展示されていました。高僧円爾を招き建立して以来、大陸との交流を通して禅宗文化を開花させて栄えた東福寺は、紅葉の名所だけではなく、歴史的にも文化的にも非常に価値の高い禅寺であることを、先月改めて深く理解することが出来ました。

今年も皆様、ありがとうございました。どうぞよいお年をお迎え下さい。(スタッフ一同より)



あなたは知ってる?

歯とお口のクイズ

「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」を使っている人の割合は?

歯の汚れは、歯ブラシだけでは約6割しか落とすことができません。そこでぜひ活用していただきたいのが、**歯と歯の間の汚れを落とす「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」**です。では、これらの道具を使って歯みがきをしている人の割合はどれくらいでしょうか?

1

約30%

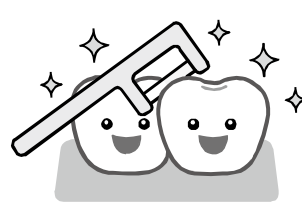
2

約50%

3

約80%

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

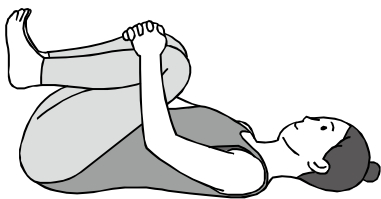
冷えやむくみの解消に「ハッピーベビーのポーズ」



寒さが厳しくなってくると気になるのが**体の冷え**。また、部屋で過ごすことが多く運動不足になると**足もむくみがち**に。そんな冬場におすすめなのが、「ハッピーベビーのポーズ」です。

やり方

- 1** あお向けになり、息をゆっくりと吐きながら両手でひざを抱えてください。



ポイント

- ☐ 足首はひざの真上に来るように調節しましょう。
- ☐ 足裏がつかめない時はタオルを足裏にかけてタオルを引っ張ってもOKです。

- 2** 息を吸いながら両ひざを開き、足の裏を天井に向けたら両ひざを曲げ、図のように足の裏を手でつかみます。そして、ゆっくりと胸の横に両ひざを下ろしていきましょう。自然な呼吸を続けながら、この状態を1分間ほどキープしてください。



季節の健康メモ

ぐっすり眠りたい!

手持ちの寝具で“暖かく快適に寝る”コツ

寒さの厳しい冬、夜は暖かくしてぐっすり眠りたいですよね。せっかく寝具を冬用にしている、使い方によっては暖かさが半減してしまいます。

そこで今回は、手持ちの寝具で“暖かく快適に寝る”コツをご紹介します。



コツ① 掛け布団の使い方

掛け布団に**羽毛布団**を使う方は、毛布をはさまず**体の上にかけて使う**のがポイントです。そして、羽毛の中の温まった空気を逃がさないよう、**上から軽めの毛布やタオルケット**をかけましょう。また、こまめに干したり、布団乾燥器を使ったりして、ふっくら感を保つようにすると◎。**化学繊維**や**木綿**の布団を使っている方は、体の上に毛布を掛け、その上に掛け布団を使用しましょう。

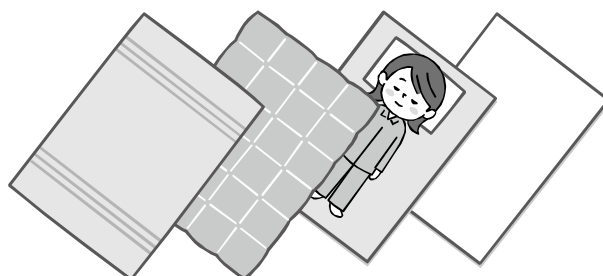
コツ② 毛布の使い方

毛布は**素材の選び方**にコツがあります。**アクリル**素材の毛布は軽くて温かいのですが、汗を吸わないため寝ている時に**蒸れやすい**という難点があります。一方、**綿**素材の毛布は汗をしっかり吸ってくれますが、湿気ったままだと保温性が低下するため、こまめにお手入れしましょう。また、**ウール**や**カシミア**素材の毛布は高価ですが、**保温性**と**吸湿・放湿性**に優れています。ちなみに、昨今では吸湿発熱の素材を利用した**機能性毛布**も人気ですが、**肌の乾燥**や**蒸れる**場合もありますのでご使用の際はご注意ください。

コツ③ 敷き布団の使い方

冷気は下からもやってきますので、寒さ対策には**厚いマットレス**を使用したり、**敷き布団を2枚重ね**たり、**厚手の敷きパッド**を使ったり、**敷き布団の上に毛布を敷いて寝る**といったことも有効です。ただし、肌に触れる寝具の**素材**が**アクリル100%**だと汗を吸わず蒸れて寝苦しくなりますので、**吸湿効果のある素材**を選ぶようにするとよいでしょう。

毛布 → 羽毛布団 → 敷きパッド → 敷き布団





美しい健康な歯で「幸せな人生」を!

夜中に歯痛! ぶつかって歯が抜けた! 突然、歯にトラブルが発生したら?

「突然歯が痛み出した…でも夜中なので通院できない…」 「人や物にぶつかって歯が抜けた…そんな時はどうしたら…?」 今回はこのような突然発生した歯のトラブルに対する応急処置についてのお話をします。 これからの年末年始、かかりつけ医が休診だったり、帰省先ですぐに受診できなかったりすることもあると思いますので、ぜひ参考にしてみてください。

ケース①「突然、歯が痛み出した!」

歯が痛む主な原因は、むし歯・歯の根の病気・歯の割れなどがあります。 痛みを一時的に和らげる方法として、まずは歯みがきをしてお口の中を清潔にします。そして、痛みがある方のほお全体を、ぬれたタオルや冷却シートで冷やします。冷やすことによって、痛みや刺激に敏感になっている神経を落ち着かせる効果があります。 ただし、氷や保冷剤などを長時間当てていると、血行不良で皮膚を傷める場合もあるため、冷やしすぎにはご注意ください。 また、市販の鎮痛剤で痛みを抑えたり、歯痛用の塗り薬を使用するのもひとつの手です。



ケース②「人や物にぶつかって歯が抜けた!」

運動中などに人や物にぶつかって歯が抜けた時には、次のような応急処置を行いましょう。まずは、出血している部分に丸めたティッシュやガーゼなどを当てて圧迫して止血します。 うがいをした時は、強く何度もしてしまうと血が止まりませんので、うがいは軽く。 また、抜けた歯は、歯の根の部分には触らないようにして水道水で軽く洗い、牛乳または生理食塩水に浸すか、飲み込まないように注意しながら口の中に入れて、歯の乾燥を防いでください。 歯科医院への受診は、可能であれば30分以内に。

ケース③「詰め物、被せ物が取れてしまった!」

治療した歯の詰め物や被せ物が取れてしまった時、取れたパーツは再利用できる場合もあるため、捨てずに受診時に持参してください。 患部は象牙質が露出していて食べ物なども詰まりやすく、むし歯がととも発生しやすい状態ですので、丁寧に歯をみがいて清潔を心掛けましょう。 また、詰め物や被せ物が取れると、歯が欠けたり割れたりする可能性も高くなりますので、取れてしまった方の歯ではなるべく食べ物を噛まないようにしましょう。

そして、早めの受診をおすすめします。



ケース④「硬い物を食べていたら歯が欠けた!」



硬い食べ物を食べていて歯が欠けてしまった時には、歯が抜けた時と同様に欠けた歯を乾燥させないように保存します。 欠けた部分は気になってつい指や舌で触りたくなりますが、雑菌が繁殖したり、炎症が増すこともあるため、そっとしておくようにしましょう。 また、痛みがある場合は、むし歯の痛みの応急処置と同様に、患部を冷やしたり鎮痛剤を利用するようにしましょう。

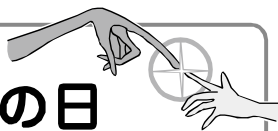
応急処置で症状を一時的にしのいでも、そのまま放置してしまうと悪化する一方です。 歯のトラブルは、早めに歯科医院を受診しましょう!

ちょっと変わった「今日は何の日？」



最近、何か映画は観ましたか？ 年末年始の忙しい時期は、ゆったり映画を見て息抜きするのもよいかもしれません。一年を通して映画に関する記念日はいくつもありますが、今回は12月にある**名作の記念日**をご紹介します。

12月4日 E.T.の日



4日は、スティーヴン・スピルバーグ監督の名作「E.T.」の記念日です。人類と宇宙人のコンタクトを描いたファンタジー映画が、1982年（昭和57年）12月4日に公開されたことから制定されました。月日が経っても人気は衰えず、2002年（平成14年）には**特別版**が公開され、全世界で約**6800万ドル**の興行収入を記録しています。

12月27日 ピーターパンの日

1904年（明治37年）の12月27日は、イギリスの劇作家ジェームス・バリーの童話劇「ピーターパン」の初演日でした。ピーターパンをはじめ、大人にならない子どもたちがネバーランドで楽しい冒険をくりひろげるストーリーは、さまざまな映画の題材として今も取り上げられています。



電子レンジを上手に活用！ 時短＆簡単レシピ

手順・作り方

- 1 鶏もも肉はビニール袋に入れ、**a**を加えてよくもみ、1時間ほどおく。
- 2 深さのある耐熱皿に、**1**の鶏もも肉をビニール袋から出して広げ、汁を加えて電子レンジ（600W）で5分加熱する。
- 3 フライパンに**2**の鶏もも肉を皮が下になるように入れて焼き目がつくまで焼き、汁を加えて煮詰め、食べやすく切ってベビーリーフと一緒に皿に盛る。



お手軽ローストチキン

栄養成分値(1人分)

◆エネルギー／332kcal ◆塩分／1.6g ◆たんぱく質／24.4g

ワンポイントアドバイス

電子レンジで加熱した後にフライパンで焼き目をつけると、ローストチキンらしい仕上がりになります。鶏もも肉以外なら、チキンレッグや手羽先などで作るのもおすすめです。

材料(2人分)

鶏もも肉……………1枚
a みりん……………大さじ1
a 濃口しょうゆ……………大さじ1
a はちみつ……………大さじ1
 ベビーリーフ……………適量

歯とお口のクイズ

答え

2 約50%

厚生労働省が行った令和4年の歯科疾患実態調査によると、デンタルフロスや歯間ブラシを使用している方の割合は50.9%でした。男性よりも女性の方の割合が高く、35歳～79歳の女性では60%以上の方が使用していました。ぜひ、もっと多くの方に使っていただきたいですね！