



きた歯科だより

☐ LINE予約



ホームページ https://www.kita-dental.jp Eメール info@kita-dental.jp

今年の元旦の朝は天気が良くて暖かく、穏やかな気持ちで迎えたのですが、元旦の夕方に突然、野洲でもかなりの揺れが感じられるほどの大型の地震が、北陸地方で起って甚大な被害が出て、その報道をテレビで見ては、暗い気持ちになりました。さらにその翌日の夕方に、羽田空港で旅客機が炎上する衝突事故が起こると、ますます不安な気持ちに襲われてしまいましたが、気持ちを切り替えて、元気を出して参ります。院長の喜多です。

今年の私の抱負は、干支の龍が空高く昇っていくイメージのように、医療人として少しずつ成長出来るように、 前向きな気持ちで、新しいことにも挑戦して取り組んでいくことです。皆様、どうかよろしくお願い致します。

「一富士、三鷹、三茄子」、これらは、江戸時代に広まった、初夢でみたら縁起の良い夢のベスト3ですが、皆様の今年の初夢には、何が出てきましたでしょうか。例えば、夢占いで、自分の歯が抜ける夢は、精神的なストレスで気力が落ちている、体調が崩れることを暗示するようです。これは、疲れが溜まって体調がすぐれない時ほど眠りが浅くなり、覚醒時に悪い内容の夢を忘れずに、しっかりと覚えていることと関係があるようです。

昔は、主に適切な睡眠時間の長さについて議論されていましたが、最近では、「睡眠の質」についても注目されるようになりました。睡眠時間は、短い場合にも長い場合にも死亡率が高くなり、7時間前後が最も死亡率が低く、6時間は必要とされています。(令和元年の国民健康・栄養調査結果によると、睡眠時間が6時間未満の者の割合は、男性37.5%、女性40.6%とまだ高い割合でした。)また、休日にまとめて睡眠時間を取ることは良くないとされ、毎日だいたい同じ時間帯に就寝して起床する、睡眠のリズムが安定していることで、睡眠の質が良くなるそうです。良質な睡眠とは、就寝後すぐに寝入って意識が無くなり、頭も体もよく休んでから、朝方に目が覚めることだそうです。夜更かしせずに、早めの時間帯で就寝して、朝は早めに起床する方が良いそうです。

いびき、睡眠時無呼吸症候群が原因で、就寝中の呼吸が苦しくなり、眠りが浅く、頭も体も十分に休養出来ない睡眠障害が起こります。その結果、メタボ、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病に大きく関わるそうです。実は、昨年末から病院の睡眠外来へ通院して、現在、CPAP療法(持続陽圧呼吸療法)による睡眠時無呼吸を改善する治療を始めています。検査の結果、無呼吸は改善されており、今年は体調が昇り調子です。

ちょっと 今日は何の日?

今回は、**思わず「本当!?」と言いたくなるようなエピソードを持つ記念日**をご紹介させていただきます。

1月27日 千円札発行の日

1950年(昭和25年)に**千円札が初めて発行された**ことが由来。 絵柄は**表が聖徳太子、裏が法隆寺の夢殿**でした。 1963年(昭和38年)に伊藤博文の千円札が発行されるまで、**千円・五千円・一万円札の絵柄はす**

べて聖徳太子だったそうです。 それまでの 紙幣がオール聖徳太子 とはびっくりですね。



1月30日 3分間電話の日

1970年(昭和45年)の1月30日、公衆電話の料金が「3分間10円」になったことを記念して制定されました。 それまでは、公衆電話なら1通話10円で時間はなんと無制限だったそうです。ちなみにテレホンカードは、1982年(昭和57年)の登場でした。 公衆電話もテレホンカード

も今ではあまり見なくなりましたが、 こんな時代もあったのだな…と振り 返りたくなる記念日ですね。



美しい健康を歯で幸せた





睡眠中の歯ぎしりは自覚のない方がほとんどです。 家族などに指摘されて初 めて気づいたという方も多いでしょう。 歯ぎしりには**いくつか種類**があり、中 には音がしないものもあります。 今回は、**歯ぎしりの原因や影響・種類・対策** についてご紹介します。

▶原因は何?

歯ぎしりの主な原因のひとつは**ストレス**だといわれています。 仕事が忙しかったり、環境の変化な どで精神的な疲れを感じていたり、噛み合わせが悪くお口周りに違和感がある時などは、歯ぎしりをす **ることでストレスを発散させている**といわれています。 ほかにも、過度な飲酒や喫 煙などによって**睡眠の質が低下**するとしてしまう場合もありますし、**逆流性食道炎や** 睡眠時無呼吸症候群といった病気が原因の場合もあります。

◆ どんな影響が?

歯ぎしりは、次のように歯や健康に大きな影響を与えています。

削れる、欠ける、痛む、 しみる、詰め物が割れる・ 取れるなど

歯ぐき

歯ぐき下がり、知覚過敏、 歯並びの悪化など

あご

顎関節症、 えらの張りなど

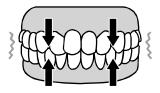
頭痛、肩こりなど

▶歯ぎしりの種類とは?

歯ぎしりの主な種類と特徴です。

クレンチング

上下の歯を**強い力で噛み合わせ るタイプ**の歯ぎしりです。 がしないため、本人や周りの方 です。 も気づきにくいという特徴が。



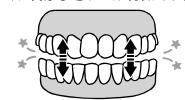
グラインディング 上下の歯をすり合わせ、ギリギ

リと音が鳴るタイプの歯ぎしり 歯ぎしりをしている方 はこのタイプが**最も多い**です。



タッピング

上下の歯を**細かく噛み合わせる タイプ**の歯ぎしりです。 タイプの歯ぎしりの方は少な く、音が小さいのが特徴です。



◆対策は?

歯ぎしりをしてしまう場合は、次のような対策を試してみましょう。

●ストレス解消

ストレスがたまらないように、運動 や趣味など**ストレスを発散**する機会を 作りましょう。

●適度な運動

ストレス解消にもなる運動は、睡眠 日中はしっかり の質を高める働きも。 と太陽の光を浴び、体を動かす習慣を。

●お口の健康管理

噛み合わせや歯の詰め物の不具合、むし歯、 歯周病などがあれば治療して、**お口周りのスト** レスを減らしましょう。

●マウスピース

生活習慣などを改めても歯ぎしり 🍑 が改善されない場合は、歯を保護するマウス ピースの装着も検討してみましょう。

歯の状態から歯ぎしりの有無を確認できますので、気になる方はご相談ください。





あなたは 知ってる? 国とお回のクイズ

米・初代大統領ワシントンの入れ歯の重さは?

米1ドル紙幣にも描かれているアメリカの初代大統領ジョージ・ワシントンは、歯が悪く28歳で入れ歯を使いはじめたそうです。 当時の入れ歯は、カバのキバや骨が使用されスプリングで固定していました。 そのため、ふとした瞬間に口から飛び出してしまうこともあったそうです。そんな時代の入れ歯ですが、どのくらいの重さだったと思いますか?



7

300g

2

650 g

1300 g

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

季節の健康メモ

なぜ続かない? 挫折する? 「新年の抱負」を継続させるコツ

新しい1年のはじまり、新年の抱負を立てる方は多いと思います。 しかし、抱負を立てることよりも、継続することの方が難しいですよね…。 そこで今回は、"3 日坊主"脱却を目指して、新年の抱負を継続させるコツをご紹介します。



2000 目標はより具体的に

抱負を立てたら、それを**達成させるための目標を立てましょう**。 「健康な1年にしたい」「勉強をがんばりたい」というような**ザックリとした1**

年間の抱負では、何をどうすればいいのかがわかりません。 例えば「毎日2km歩く」「1日30分は机に向かっ」など、具体的な目標を設定するのがポイントです。



国型2 簡単な内容からスタート

新年は張り切って**高い目標を掲げがち**です。 初めはできても、意欲の低下とともに継続するのが難しくなっていきます。 そのため、**初めは簡単な目標からスタートする**のがおすすめです。

コツ8 やる気に頼らない

「今日はなんだかやる気が湧かない…」という日が必ずやってきます。 やる気が湧いたら再開しようと思っているうちに、数日が経過してその

まま…ということはよくありますよね。 だから こそ、**やる気には頼らずとにかく実行**してみま しょう。

コツ4 抱負を紙に書いて貼る

1年の抱負は、**ぜひ紙に書いて目につくところに 貼っておきましょう**。 **モチベーションや集中力 のアップ、自己暗示**につながるため、目標の達成 にはおすすめの手法です。

国205 ごほうびを用意する

例えば「平日に毎日散歩をしたら土日は体を休める」とか、「資格を取得できたら旅行に出かける」など、**がんばった自分にごほうびを用意しま**

しょう。 1年先のごほうびでは道のりが長すぎると感じる場合は、1か月後、3か月後などに**小さな目標を設定**して、達成したらごほうびを用意するのもよいでしょう。



2024年は抱負を実現できる1年にしましょう!

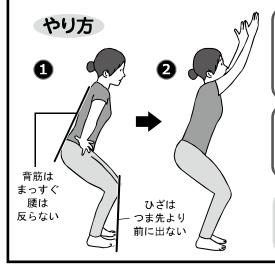




年軽にできるおう 5

下半身をひきしめる 「イスのポーズ」

イベントが続いた年末年始、食べすぎ飲みすぎで「体が重い…」「ウエストがきつい…」という方もい らっしゃるのでは? 今回はそういった方におすすめの「**イスのポーズ**」で、下半身をググっとひきしめま 下半身の大きな筋肉を鍛えると代謝がアップするため、太りにくい体作りの効果もあります。



- 🚹 足幅は握りこぶし1つ分開け、まっすぐ立ちます。 **吐きながら、イスに座るようなイメージでお尻を斜め後ろ** に下げていきます。 手は腰に添えて、骨盤がまっすぐ下 りていることを確認してください。
- 2 息を吸うと同時に両腕を斜め前に上げて、目線は指先に 向けましょう。 自然な呼吸を続けながらこの状態を30秒 **ほどキープ**してください。

ポイント

- □ ② のポーズでは、両ひざが離れないように注意しましょう。
- □ **肩の力を抜き**、リラックスしたままの状態をキープする。

電子レンジを 1時短8簡単しシピレンジ蒸しシュウマイ



■ 栄養成分値(1人分)

エネルギー…… 404kcal 塩 分················ 1.4 q たんぱく質······20.3 q

●材料(2人分)

豚ひき肉……200 g たまねぎ……… 1/2個

aおろししょうが…小さじ1/2 a 濃口しょうゆ…… 大さじ1

a ごま油 … 大さじ1 シュウマイの皮… 1袋 キャベツ………適量



●手順・作り方

- **1** たまねぎはみじん切りにする。 シュウマイの皮は 3~5mmの細切りにする。 キャベツはせん切りにする。
- 2 ボウルに、豚ひき肉・たまねぎ・aを入れてよくこね、 12等分にして丸めてまわりにシュウマイの皮をつける。
- **3** 耐熱皿にキャベツを広げて **2** を並べ、ラップをかけて 電子レンジ (600W) で7~8分加熱する。

ワンポイントアドバイス

シュウマイの皮は細切りにせず、丸めたタネにかぶせるだけで もOKです。 **タネに味をつけている**ので、タレやしょうゆな どをつけずにそのまま食べられますよ。

歯とお口のクイズ

3 1300 g

当時の総入れ歯の重さは1300gほどだったそうです。 現代では、上あごの プラスチック製の入れ歯の場合、重さは40g程度でメガネと同じくらいの重さ 技術の進歩を感じますね! です。