



# 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](mailto:info@kita-dental.jp)

例年の二月は、一年の中で最も寒さを実感しながら生活する時期で、例えば、起床時に5℃くらいまでに冷え込んだ洗面台で、凍るような冷水で顔を洗う時は、少し辛い気持ちになります。今年は暖冬の影響で、先月までは厳しい冷え込みが少なく、少し厚着をすれば、快適にすごせていました。これから寒さが厳しくなる時期を迎えますので、皆様、体調に気をつけながら、真冬の時期を乗り切ってください。こんにちは、院長の喜多です。

先月末に、我家の愛犬で14歳の老犬が、夜突然に、よろめきながら歩いたり、眼球が動いたまま顔を何度も横に振ったり、グルグルと円を描くよう回り出して、眠れない、食欲がない状態になり、翌朝に、かかりつけの動物病院を受診しました。獣医の先生のお話しによると、同じような行動を起こした犬が、数日の内に3匹いたそうです。診断の結果、これらの症状の原因は、脳の異常ではなくて、急な気象変化（気温や湿度、気圧などの変化）が、内耳にあるバランス感覚に関わる器官（三半規管など）に影響して、バランスが取れなくなることで起こる「前庭疾患」と言う疾患だそうです。この症状は、突発的に起こることが多く、その場合は、「突発性前庭疾患」と言い、高齢犬で起こりやすいそうです。愛犬は家の中で生活していますが、昔の外で飼われていた犬では、寒い冬にこの前庭疾患がよく起こっていたそうです。後で気象データを調べたところ、愛犬の症状が現れた日は、前日の晴天から雨に天気が変わるタイミングで、気圧が約-10hPa、湿度が約+30%（当日は90%以上）、最低気温が約+4.5℃の変化があり、犬の体調に影響したようです。約一週間で愛犬は無事に回復しました。

気温、湿度、気圧などの気象変化によって、ヒトの心身が不調になることを、「気象病」と言うそうです。不調が出やすくなる気象変化の目安は、気圧差で6hPa以上、気温差で7℃以上、湿度75%以上だそうです。影響が大きい順番は、気圧差>気温差>湿度とされ、気圧差は、雨が降る前や降った後、台風や大雨（大型の低気圧）が発生した時に大きくなり、特に、気圧の低下時に不調を感じる人の割合が多いようです。これまでは、簡単な温湿度計を見て暮らしていましたが、気圧を含めた気象変化がわかるデジタル式の温湿度計を新たに購入して、気温の変化、湿度の変化、気圧の変化の数値表示や、体調不良の注意や警告の表示も見ながら参考にしています。

ちょっと変わった

## 今日は何の日？



記念日の中には、数字のカタチから発想を得て制定された記念日があるのをご存じでしょうか？ 2月にも「そういうことか！」と思わずひざを打ちたくなるような記念日が実はあるんですよ。

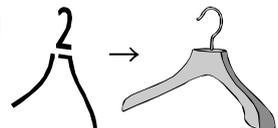
### 2月2日 おんぶの日

従来のもよりもラクに子どもをおんぶできるという「おんぶ紐<sup>ひも</sup>」を製作した、神奈川県横浜市在住のお母さんが定めた日です。「2月」の2はおんぶしている親を、「2日」の2はおぶられている子どもの姿を表現しているそうです。また、「親子がニコニコ笑顔で」という意味もあるそうです。



### 2月8日 木製ハンガーの日

木製ハンガーの良さを知ってもらうことを目的に、兵庫県豊岡市にある木製ハンガーやインテリアなどを手掛ける企業が制定した記念日です。記念日の由来は、数字の「2」と漢数字の「八」を縦に組み合わせると、まるでハンガーのような形になるからだそうです。ちなみに翌日の2月9日は「服の日」なので、これを機にクローゼットの中を整理されてみてはいかがでしょう。



# 美しい健康な歯で幸せな人生を!

ご飯は1口何回噛んでいますか? “噛めば噛むほど”健康になれる!



現代はやわらかくてたくさん噛まなくても食べられる食べ物が多くなっています。ご自身の生活を振り返ってみて「子ども好みのメニューが多い」「食事の時間が短い」「お腹いっぱい食べてしまう」ということはありませんか? 心当たりがある方は、食事をあまり噛まずに食べている可能性があります。噛むことは消化を助けるという役割以外にも、健康へのメリットがたくさんあります。

今回は、噛めば噛むほど健康になれる理由をお話ししますので、ぜひたくさん噛みながら毎日の食事を楽しみましょう!



## ◆噛むことによる健康メリット

「食事は1口30回噛みましょう」とよく言われますが、たくさん噛むことで体にはどのようなメリットがあるのでしょうか?

### ① 胃腸の負担を軽くする

よく噛むことで食べ物が細かくなり唾液としっかり混ざること、胃腸の消化負担が軽減したり、栄養の吸収も高まります。また、アニサキスが寄生している可能性のあるサバ・カツオ・イカなどを刺身で食べる時も、しっかりと噛むことで食中毒の予防にもつながります。

### ② 食べ物がおいしくなる

食べ物は唾液と混ざることによって味を感じ取ることができます。味わって食べるほど、素材本来の味や風味に敏感になり、薄味でも満足感を得られやすいといわれています。

### ③ お口の中を健やかに保つ

唾液にはお口の中の細菌の増殖を抑制したり、初期むし歯を修復したりする働きや、お口の中の食べカスを自然と洗い流すという作用があります。このように、たくさん噛むことはむし歯や歯周病の予防につながっています。

### ④ 肥満を予防する

しっかり噛んで食べると、脳の満腹中枢が刺激されて少量でもお腹がいっぱいと感じられます。また、よく噛むことは代謝アップのほか、血糖値の上昇をゆるやかにする効果も。

### ⑤ 脳の働きを活発にする

よく噛んで顔の筋肉や骨、神経が刺激されると、脳の血流が増えて脳の働きが活発になるといわれています。ガムを噛みながら記憶テストを行ったところ、噛まない時よりも成績がアップしたという調査も。

### ⑥ 心を穏やかにする

一定のリズムでたくさん噛むことは、幸せホルモンで知られるセロトニンの分泌を促進する効果や、自律神経を整える効果、ストレスホルモンと呼ばれるコルチゾールを低減する効果があるそうです。

## ◆たくさん噛めるようになるコツ

「つい早食いになってしまう…」 「たくさん噛むためにはどうしたらいいの?」という方は、次のようなことを意識してみましょう!

- 噛みごたえのある食材 (ごぼう・キノコ・こんにゃく・豆・雑穀ごはん等) を取り入れる。
- 食材は大き目にカットする。
- テレビやスマートフォンを見ながらの“ながら食べ”はやめる。
- ゆっくりと時間をかけ、箸を置きながら味わう。
- お茶や汁もので食べ物を流し込まない。
- 1口の分量を今よりも少なくする。
- 味付けを今よりも薄味にする。



噛むことのメリットには、他にも唾液を増やして感染症を予防、腸内環境を整える、子どものあごの成長を促して歯並びをキレイにするといったこともあります!



あなたは知ってる？

# 歯とお口のクイズ

## 赤ちゃんの歯はいつ頃から作られる？

赤ちゃんの歯が生えはじめる時期は、生後6～8か月頃です。その前から歯ぐきの下では、歯が生える準備が始まっています。では、いつ頃から準備がスタートしていると思いますか？



1

妊娠6週目位



2

妊娠6カ月位



3

生後6週目位



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

寝ても取れない疲労感...

## 疲れた時こそ体を動かす「アクティブレスト」のすすめ

新年がスタートして早1か月。年末年始の疲れが一気に押し寄せてくる頃かもしれません。しかし、疲れを取ろうと横になって体を休めていても、なかなか取れないことはありませんか？今回は、疲れた時こそ体を動かして疲労を回復させる「アクティブレスト」についてご紹介します。

### 「アクティブレスト」とは？

アクティブレストとは、適度に体を動かすことで肉体的疲労を回復させる休養法です。「体を動かすとかえって疲れるのでは？」と誤って思いますが、しかし、疲れた時こそ軽い運動をするほうが早く疲労が回復しやすいと考えられていて、すでにアスリートやスポーツ界では広く実践されています。



### 具体的な効果は？

アクティブレストには、次のような効果があるといわれています。

#### 疲労物質の排出

運動によって血流が促され、疲労物質を効率的に排出します。

#### 代謝アップ

軽い運動を習慣化すると、代謝がアップしてダイエットや体力の維持につながります。

#### 筋肉の柔軟性が向上

筋肉の柔軟性が高まり、体のパフォーマンスがアップします。

#### ストレスの解消

“幸せホルモン”と呼ばれるセロトニンの分泌と自律神経も整う運動は、ストレス解消に有効です。

### おすすめの運動は？

アクティブレストには「息があがってキツイ！」と感じられる運動ではなく、心地よいと感じられる位の運動が適しています。仕事・家事の隙間時間や休日などにこまめにアクティブレストを組み込むことで、疲れにくい体づくりができますよ。具体的には下記のようなものがおすすめです。

- ストレッチ ●軽いジョギング ●ウォーキング ●水中ウォーキング ●ヨガ ●階段の上り下り ●入浴

起き上がれないほど疲れた時には、しっかりと横になって疲れを回復させる「パッシブレスト」を。「アクティブレスト」と「パッシブレスト」の2つを組み合わせながら、元気な毎日を目指しましょう！



体のプチ不調をサクッと解決!

手軽にできる

# おうちヨガ

## 美脚・美尻を目指す「半分の猿神のポーズ」

いつもはいているズボンなのに「あれ、太ももまわりやお尻がきつい…」と感じた時はありませんか? そんな時は「半分の猿神のポーズ」がおすすめです。硬くなった下半身をほぐすことで美脚・美尻を目指すことができますよ。

1

四つんばいになり、左手の内側に左足を置きます。右足は少し後ろに引きましょう。



2

図のように左脚を伸ばして、つま先を上げ、お尻を少しずつ後ろに引きます。左脚に心地よい伸びを感じながら、自然な呼吸を3~5回繰り返しましょう。反対側も同様に行います。



### ポイント

- 腰は正面に向け、傾かないように注意する。
- 脚は無理に伸ばさなくてもOK。

電子レンジを上手に活用!

## 時短&簡単レシピ

### ブロッコリーのナムル



#### ●栄養成分値(1人分)

エネルギー…………… 111kcal  
 塩分…………… 1.3g  
 ビタミンC…………… 105mg

#### ●材料(2人分)

ブロッコリー…………… 1株    a 濃口しょうゆ…大さじ 1  
 a ごま油…………… 大さじ 1    a ごま…………… 小さじ 1

#### ●手順・作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 耐熱ボウルに 1 を入れてラップをかけ、電子レンジ (600W) で4~5分加熱する。
- 3 ブロッコリーが十分に加熱されたら a を加えて混ぜ、しっかりと和えたら器に盛る。



#### ワンポイントアドバイス

ブロッコリーはビタミンCを多く含む野菜ですが、ビタミンCは水に溶ける性質があるため、ゆでると失われやすくなります。しかし、電子レンジ調理なら損失量が抑えられ、栄養素を効率よく摂取できます。



### 歯とお口のクイズ

【答え】

#### 1 妊娠6週目位

赤ちゃんの歯は胎児の時から準備がスタートしています。妊娠6~7週目位になると乳歯の卵のようなものが作られ、10週目には乳歯の準備がほぼ完了します。そして、14週目以降には永久歯の準備も始まります。お母さんはバランスのよい食事を心がけて、赤ちゃんに健康な歯を届けてあげたいですね。