



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

3月を迎え、春の訪れが待ち遠しい季節になりました。時折、冬型の低気圧が現れ、冷たい北風とともに冬将軍が訪れては去っていくことをまだ繰り返しています。一方で、南風が吹いて暖かい日には、花粉が大量に飛散し、花粉症の注意報を最近よくテレビで見えるようになりました。気温の変動が大きく、体調を崩しやすい、忙しい年度末ですが、皆様、無理をなさらずにご自愛ください。こんにちは、院長の喜多です。

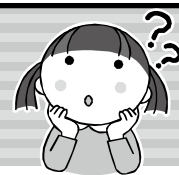
先月末に、北大の恩師の退官記念式典に出席するために、北海道へ行って参りました。その際に、少し足を延ばして、網走の流水観光を体験しました。皆様は、流水をご覧になったことはありますか。現地でガイド付きのツアーに参加して、まず流水観光砕氷船のおーろら号に乗船し、片道30分間の運行で網走沖に出て、海に漂う白い流水群を運良く（遭遇する確率は約30%と言われていますが）見ることが出来ました。

流水は、春の訪れを知らせる風物詩の一つだそうです。オホーツク海沿岸に位置する紋別、網走、知床では船で流水観測が出来て、毎年1月中旬から3月中旬が観光シーズンにあたります。特に流水が最も海岸線へと近づく「流水接岸日」辺りの2月中は、高い確率で流水観測が出来ます。地球温暖化の影響か、ここ数年は、北風が吹いて気温も氷点下まで下がって流水が岸まで押し寄せた後に、南風が吹いて気温が0℃以上になって流水の一部が溶けて沖へ押し戻されることがあり、日々の天候の変化により、流水の姿や位置が目まぐるしく変わるそうです。昔であれば、一度接岸した流水（定着氷）は、気温が高くなる3月までは、一度も岸から離れることはなかったそうです。最近の網走のクルーズ船では、流水が遠方の沖に移動して、30分間の航行時間内では観測出来ないことや、極端に薄い氷しか現れないことで、欠航する日もあるようです。

網走は、イタリアと同じくらいの北緯44度で、オホーツク海沿岸では海が凍る南限になります。北海道で見られる流水は、まず極寒のオホーツク海北部の海水の表面が、シベリアからの北風で冷やされて薄い氷（海水）となり、それらが海流で流されて流水と呼ばれ、南下するにつれて氷の厚みが増していきます。最初はハスの葉のような薄くて美しい流水ですが、流水同志がぶつかり合いながら大きく成長して、大きな岩のようになります。今回の旅では、海上で白く美しく雪化粧をした知床連山を望みながら、様々な形の流水を観測することが出来たので、流水が何処からどのように出来るのかという、大自然の氷の謎がとけました。

ちょっと
変わった

今日は何の日？



近年、レトロな雑貨やインテリアが人気を集めていますよね。3月には、そんな「昭和レトロ」な香りがする記念日があるのをご存じでしょうか？

3月12日 だがしの日

全国の駄菓子メーカーなどによって結成された「DAGASHIで世界を笑顔にする会」が、2015年（平成27年）に制定した記念日です。

3月12日という日付は、「古事記」「日本書紀」に伝わるお菓子の神様・田道間

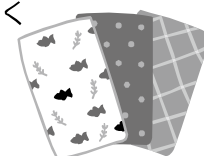
守の命日にちなんでいます。当日は会が主催のイベントなどが催されるそうなので、子どもだけでなく大人も楽しめそうですね！



3月21日 日本手ぬぐいの日

大阪府堺市で手ぬぐいなどの製造・販売を手がける株式会社ナカニが2016年（平成28年）に制定した記念日です。春を迎える時期に手ぬぐいの需要が高まることから、春分の日になることが多い3月21日にこの日が制定されたそうです。今では使う機会が少なくな

った手ぬぐいですが、吸水力に優れていてすぐ乾くため、使い勝手は抜群です。





美しい健康な歯で幸せな人生を!

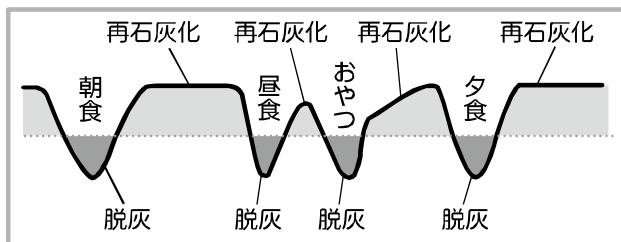
3月1日は「再石灰化の日」むし歯を予防する「再石灰化」を促すには?

3月1日は“再(3・1)”の語呂合わせから「再石灰化の日」です。再石灰化とは、唾液によって歯が守られる自然のメカニズムで、再石灰化がしっかりとできると、初期むし歯も予防してくれます。今回は、この再石灰化についてお話しします。



◆再石灰化とは?

私たちのお口の中は通常中性に保たれていますが、食事をするとお口の中が酸性に傾いて歯の表面が溶け出す「脱灰」という状態が起こります。ちなみに、「そのまま溶けていったら歯がなくなるのでは!?’という心配はご無用。実は、唾液にはお口の中を中性に戻す作用があり、さらに脱灰で溶け出した歯の表面の成分を再び歯に戻してくれる「再石灰化」という働きがあるからです。このようにお口の中では、食事をするたびに「脱灰」と「再石灰化」が繰り返されているんですね。



◆「脱灰」が優位になるとむし歯に!

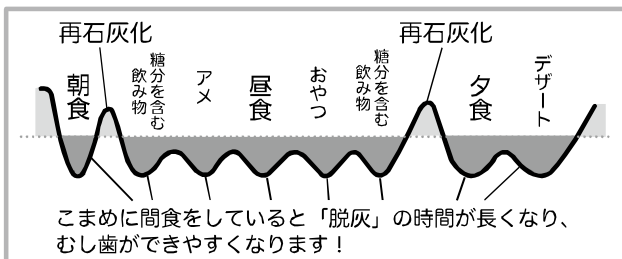
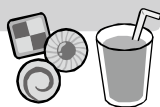
しかし、「脱灰」と「再石灰化」のサイクルが乱れて「脱灰」が優位になると大変です。なぜなら、歯の表面が溶けた状態というのは、薄い鎧を1枚脱いだのと同じで、むし歯の原因となる菌が酸をたくさん放出すれば、歯には穴が空いてしまうからです。つまり、むし歯を予防するには「脱灰」の時間を短くして「再石灰化」をしっかりと促すことが大切という訳です。

◆「再石灰化」を促すには?

「再石灰化」を促すには、次のようなポイントがあります。

ポイント① 間食は控える

食事の内容によっても異なりますが、食後に「再石灰化」が行われるまでには約30~40分、完全に戻るまでには3時間ほどかかるといわれています。そのため、頻繁に糖分を含む飲み物やおやつを食べたり、アメなどを口に入れていると、お口の中は長く「脱灰」の状態になってしまいます。「再石灰化」を促すには、食事と食事の間は時間を空け、間食は控えるのがポイントです。



ポイント② 食事の内容も意識

お菓子などの糖分の多い食べ物、炭酸飲料やお酢、スポーツドリンクといった酸性の飲み物を摂ると、お口の中は大きく酸性に傾いて「再石灰

化」にも時間がかかりますので、シュガーレスのものを選んだり、酸性の飲み物を摂りすぎたりしないようにしましょう。

ポイント③ 歯みがきをする

むし歯はむし歯の原因となる菌が放出する酸が原因になりますので、しっかりと歯をみがいて、歯の表面に付着している菌を減らしましょう。また、フッ素には「再石灰化」のスピードを速めたり、歯の質を強化する働きがありますので、フッ素入りの歯みがき粉を使用するのも有効です。



ポイント④ 唾液の分泌量を増やす

唾液は「再石灰化」を促すほか、お口の中の食べカスや細菌を洗い流してくれるため、分泌量が多ければ多いほど◎。しっかりと食事を噛んだり、食後にシュガーレスガムを食べたり、唾液腺をマッサージするなど、唾液の分泌量を増やすように心がけましょう。



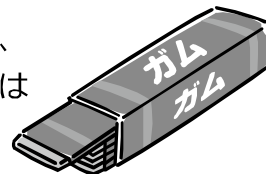


あなたは
知ってる？

歯とお口のクイズ

チューイングガムの発祥はどこの国？

ガムを噛むことは、唾液の分泌を促す効果があります。ちなみに、そんなガムは古い時代から楽しまれてきた嗜好品でもあります。ではチューイングガムの発祥はどこの国だと思いますか？



1

メキシコ



2

フランス



3

インド



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

結局、どれくらいやったらいい？
健康づくりのための“運動”のポイント

春の訪れとともに、「体を少し動かそうかなあ」と考えている方もいらっしゃるのでは？ 昨年、厚生労働省が身体活動・運動の目安となるガイド案を発表しました。

今回は、その内容をもとに健康づくりのための運動のポイントをご紹介します。

世代別の身体活動・運動の目安

こども

少し息が上がるくらいの運動を1日60分以上。強めの有酸素運動や筋肉・骨を強化する活動を週3日以上。

成人

歩行などの運動を1日60分以上。目安は1日8000歩。息が弾んで汗をかく程度の運動を週60分以上。筋トレを週2～3回。

高齢者

歩行などの運動を1日40分以上。目安は1日6000歩。有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上。筋トレを週2～3回。

全世代

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにする。



目安を達成するコツ

日常的に運動習慣がない方にとってこの目安は、なかなかの運動量です。そんな方は、次のように日常生活の中で運動量を増やす工夫をしてみましょう。

コツ① 運動は歩行やスポーツ以外でもOK!

運動というのは歩行やスポーツに限らず3メッツ以上の身体活動でもOKです。日々の暮らしの中には3メッツ以上の身体活動がいろいろありますので、これらを組み合わせさせてみましょう。

3メッツ以上の身体活動

- 床ふき ● 風呂掃除 ● 掃除機かけ ● 洗車
- 活発に遊ぶ ● 草むしり ● 農作業など。



コツ② 筋トレは自重トレーニングでもOK!

筋トレはダンベルやマシンなどを使わない自重トレーニングでもOKです。テレビを観ながらなど、日常の動作と組み合わせることで習慣化しやすくなります。

自重トレーニング

- テレビを観ながら「横になって足の上げ下げ」
- 歯みがきしながら「スクワット」
- 食器を洗いながら「かかとの上げ下げ」
- 寝る前に「仰向けになっておしりの上げ下げ」など。



今より少しでも運動量を増やせるようにがんばりましょう!



体のプチ不調をサクッと解決!

手軽にできる

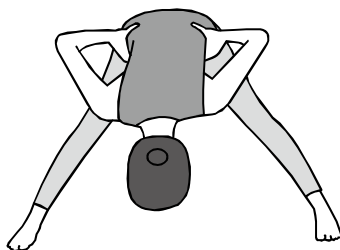
おうちヨガ

春の眠気スッキリ! 「立位の開脚前屈」

暖かな日差しに誘われるように、ウトウトしがちな春。「眠気が襲ってくる…」「集中力が続かない…」というときは「立位の開脚前屈」で頭をスッキリさせましょう。

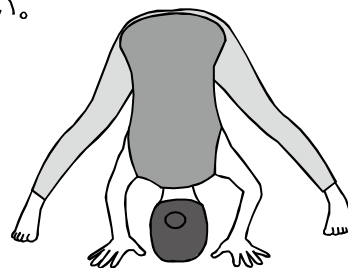
1

足を大きく開き、両手を足の付け根に添えます。息を吐きながら、ゆっくりと体を前に倒していきましょう。自然な呼吸を続けながら、この状態を20秒ほどキープします。最後は息を吸いながら、ゆっくりと上体を戻してください。



2

余裕のある方は、床に両手と頭をつけた状態でキープしてください。



ポイント

□ 背中が丸まらないように注意しましょう。□ キープしている間、呼吸は止めないようにしましょう。

電子レンジを上手に活用!

時短&簡単レシピ

たらポン酢



●材料(1人分)

たら……………1切れ(90g)
にんじん……………20g
かいわれだいこん……………適量
酒……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
ポン酢……………大さじ1

●手順・作り方

1 たらはキッチンペーパーなどで表面の水気を拭き、耐熱皿にのせる。にんじんは千切りにし、たらと一緒に耐熱皿に盛る。

2 1に酒を回しかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約2分加熱する(たらに火が通っていないようであれば30秒ずつ加熱時間を追加する)。

3 2にごま油とポン酢をかけ、かいわれだいこんを盛る。

ワンポイントアドバイス

淡泊な味わいのたらは、ごま油で風味をプラス!
にんじんは脂溶性のβ-カロテンを多く含むため、ごま油などの油と一緒に摂ることで吸収率が高まります。



●栄養成分値(1人分)

エネルギー…120kcal 塩分…1.2g β-カロテン…1397μg

歯とお口のクイズ

〔答え〕

1 メキシコ

チューイングガムの発祥は、メキシコのマヤ文明の時代。日本でいうと大和時代の末頃ですから、かなり古い歴史があります。古代マヤ人たちは、サポディアという巨木の樹液を煮込んで固め、それを噛む習慣があったそうです。これが今のチューイングガムのはじまりといわれています。