

LINE予約

きた歯科だより



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

5月に入ると同時に、気温が一気に上昇して、昼間には30℃を越えるような真夏日が増えるようです。朝は少し寒く感じる時もあり、一日の寒暖差が大きく、夏のような暑さに慣れることが出来るのか少し心配です。これからの行楽や行事でお出かけの際には、水分補強と休憩を取り入れて、熱中症対策をお勧めいたします。今年は自分で購入した折り畳みの日傘を使ってみます。皆様、お元気ですか。院長の喜多です。

先日、京都国立博物館限定の特別展示「雪舟伝説 画聖の誕生」に行ってきました。この展示の面白い点は、雪舟の作品だけを紹介するのではなく、雪舟の画風が、いかに後の時代の著名な画家達（例えば、長谷川等伯、雲谷等顔、狩野探幽、尾形光琳、伊藤若冲など）に受け入れられ、お手本となり、江戸時代後期まで伝わり広まったかを、著名な画家（30名以上）の作品と一緒に、詳しい解説付きの展示がありました。

雪舟の筆による国宝指定は6点（①四季山水図巻（山水長巻）、②破墨山水図、③慧可断臂図、④天橋立図、⑤秋冬山水図、⑥山水図）で、（狩野永徳は4件）で最多の指定数だそうです。2017年の同博物館で開催された国宝展では、四期に区切られて展示の入れ替えがあって、雪舟の水墨画を本格的に見た経験はこれまでありませんでした。墨の濃淡や線の形状、太さを変えて描く水墨画について、全く知識がなく理解ができず、日本の美術史上もっとも重要な画家の一人であるとされる雪舟には興味がありませんでした。

今回の展示を観て、初めて雪舟の人物像を詳しく学ぶことが出来ました。例えば、備中（岡山）出身で、京都相国寺の禅僧として修業をしながら、室町幕府御用絵師の周文から画を学び、後に周防（山口）に移り、明に渡って水墨画の色々な技法を習得して、帰国後、豊後（大分）を経て周防に戻り活躍したそうです。雪舟が明で学んだ水墨画の技法を、弟子達が理解しやすい様に解説付きで描いた絵図や、弟子に贈った自画像など、日本画の教本のような資料も多数展示されていました。また、多くの画家達が雪舟の水墨画の写生を行うことで、その技法を学び、手本にした作品も多く展示されていました。私が推す長谷川等伯が「雪舟五代」と後継者を名乗ったように、雪舟は、皆から尊敬される画聖であることが理解できました。

ちょっと
変わった

今日は何の日?



春から始まった新生活も少しずつ落ち着きはじめた頃ですが、**疲れが溜まっているという方もいらっしゃるのでは？** そんな毎日の疲れは「**お風呂でリセット!**」という方も多いかもしれませんね。そこで今回は、5月の**お風呂にまつわる記念日**をご紹介します！

5月26日 風呂カビ予防の日

住まいの日用品を製造・販売する**ライオン株式会社**が制定した記念日。日本気象協会によると、この日を境に**気温と湿度がカビ発生の条件に当てはまりやすくなる**そうです。

この記念日から風呂カビ予防をより意識すると、ピカピカのお風呂でリラックスできそうですね。



5月26日 源泉かけ流し温泉の日

長野県の「**野沢温泉源泉かけ流しの会**」が制定したこの記念日は、「**ごくじょうのふろ**」=「**極上の風呂**」の語呂合わせで誕生した記念日です。この記念日のある5月には、普段は有料の源泉かけ流し温泉に無料で入れたり、さまざまな景品が当たる抽選会が行われたりと各種イベントが行われるそうです。

美しい健康な歯で **幸せな人生を!**



好きな本を楽しく読むだけ“音読”でお口も脳も元気に!

文章を声に出して読む“音読”は「脳に良い」「脳トレになる」と聞いたことがあるのではないのでしょうか。 そんな音読ですが、実は「お口やのどの健康にも良い」ということはご存じでしたでしょうか?

そこで今回は、お口や脳を元気にしてくれる“音読”についてご紹介をさせていただきます。

音読がお口の健康にも良い理由

「食事をする」「話をする」「表情を作る」といったお口の動きのことを口腔機能こうくうきのうと言いますが、年齢とともに「固い物が食べづらくなった…」「お口の乾きが気になる…」「お茶や汁物を飲んでむせる…」といった場合、これは口腔機能が低下してきているサインです。 しかし、こういった衰え始めている口腔機能も、お口周りの筋肉や舌を積極的に動かすことで衰えを予防することができます。 そこでおすすめしたいのが音読です。

音読ではお口周りの筋肉や舌をよく動かして口腔機能の改善が期待できますから、ご自宅で新聞や本を読む時は黙読もくどくをしていてはもったいないです。

音読のポイント

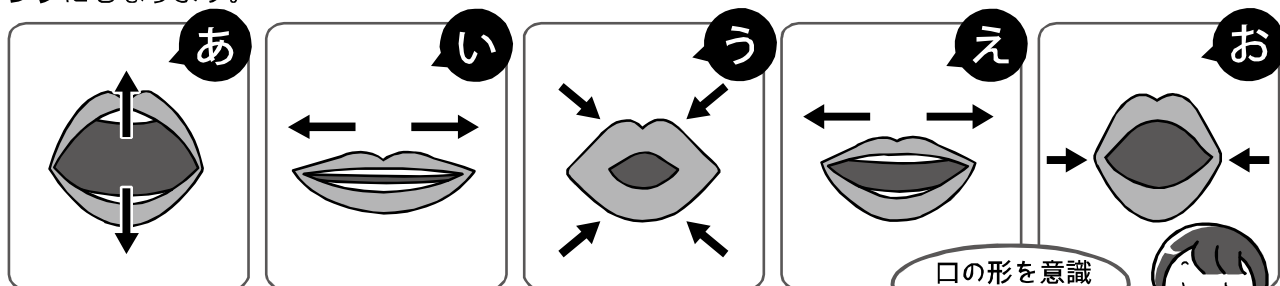
口腔機能の改善に役立つ音読のポイントは次の3つです。

ポイント1 毎日継続する

理想は、毎日3回(朝昼晩)行うことです。 時間は各1分間と短くて構いませんので、長く継続して行ってみましょう。 食事の前に行くと唾液だえきの分泌ぶんびが促され、お口の乾きが気になっている方も飲み込みがスムーズになります。 また、継続が難しいという方は、食事と音読をセットにすることで習慣化しやすくなるでしょう。

ポイント2 ゆっくりと大きな声で

脳トレに効果的なのは、できるだけ速いスピードで音読することです。 一方で、口腔機能のトレーニングが目的なら反対にゆっくりと行いましょう。 下記イラストのように、お口周りや顔の筋肉を使って口の形を意識しながらはっきりと発音してみたり、腹式呼吸で大きな声で行うとどのトレーニングにもなります。



口の形を意識
しましょう!

ポイント3 好きなものを読む

最後のポイントは楽しむことです。 音読の時は、小説、詩、歌詞などご自身が好きな文章、心が前向きになるような文章を読みましょう(嫌々してもストレスになり継続することが難しくなります)。 そして、正しく読むことに一生懸命にならず、間違えても言葉がつかえても気にせず気楽に続けましょう。

音読は「声の衰えを感じている方」や「誤えん性肺炎ごせいはんえんの予防」にも有効です。 また、おしゃべりもお口の動きを高めますので、家族や友人との会話も積極的に楽しみましょう!

あなたは
知ってる？

歯とお口のクイズ



日本に歯科医師は何人くらいいるでしょう？



5月2日は「歯科医師記念日」です。明治39年5月2日、歯科医師の身分や業務を規定する法律（旧歯科医師法）が定められたことにちなみ制定されました。では、現在日本には何人くらい歯科医師がいるのでしょうか？

1

約10万人

2

約20万人

3

約30万人

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

長い時間、車やバスに乗る時は注意！エコノミークラス症候群

エコノミークラス症候群とは、飛行機の狭い座席などに長時間座り続けることで、下半身の血行の悪化が原因で引き起こされる疾患です。車やバスに乗っていても同様に発生する恐れがありますし、さらに被災時に車中避難をされている方も起こしやすいため注意喚起されています。

エコノミークラス症候群とは？



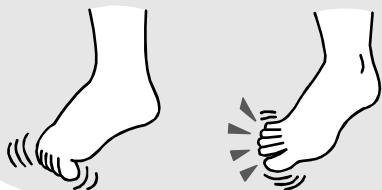
エコノミークラス症候群の正式名称は**静脈血栓塞栓症**（じょうみゃくけっせんそくせんしやう）です。飛行機の狭い座席に長時間座っていて、立ち上がった瞬間に発症しやすいことからエコノミークラス症候群と呼ばれています。この病気は、足の静脈にできた血の固まりが血液に乗って肺の動脈を詰まらせてしまいます。軽症の場合は自覚症状がないこともありますが、重症の場合は胸の痛みや呼吸困難、最悪の場合は命を落としてしまうこともあります。

予防するには？

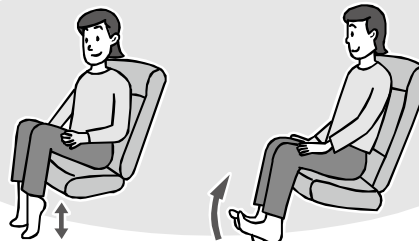
- ☐ こまめに水分を補給する。
- ☐ アルコールは飲みすぎない。
- ☐ ひざから下の血行を促すため、機内や車内では次のような運動がおすすめです。
- ☐ 外に出られる場合は軽い運動を行う。
- ☐ ベルトはゆるめて体を締めつけない服装を。



足指のグーパー運動



かかと&つま先の上げ下ろし運動





体のプチ不調を
サクッと解決!

手軽にできるおうちヨガ

ウエストを引き締める「ねじりのポーズ」

上着を脱いで軽やかに動きたい! そんな季節になりましたね。でも「薄着だと体のラインがちょっと気になる…」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回ご紹介するポーズは、ウエストの引き締めにも効果的な「ねじりのポーズ」です。イスに座ったままできるので、デスクワークの合間などに行ってみてください。

1



イスに浅く座り、
右ももの上に左足を
乗せて足を組みます。
両手は胸の前で合わ
せましょう。

2



息を吸って、吐くと同時に体
を左側にねじります。さらに、
右ひじを左ひざの外側にかけ、
目線は斜め上へ。この状態を
キープしたまま、自然な呼吸を
3〜5回繰り返して終了。

足を組みかえて反対側も同様
に行ってみましょう。

ポイント

□ 背中丸まらないように、背筋を伸ばします。□ 肩と胸を大きく開いて、しっかりと呼吸をしましょう。

電子レンジを上手に活用!

時短 &
簡単レシピ

ナポリタン



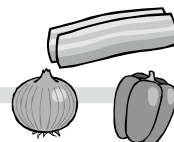
●材料(1人分)

スパゲッティ …… 80g オリーブオイル… 小さじ1
ベーコン(薄切り) …… 2枚 ケチャップ…… 大さじ3
たまねぎ …… 1/2個 塩…… 少々
ピーマン …… 1個 こしょう…… 少々

① 水…… 200ml
コンソメ(顆粒)…… 小さじ1

●手順・作り方

- ① ベーコンは約5mm幅に切る。
たまねぎは薄切り、ピーマンは輪切りにする。
- ② 耐熱容器に、折って半分の長さにしたスパゲッティ、
ベーコン、たまねぎ、①を入れ、ラップをかけずに電子
レンジ(600W)でスパゲッティのゆで時間と同じ時間加熱
する。
- ③ 電子レンジから取り出してよく混ぜ、ケチャップとピー
マンを加え、さらに3分加熱したら、塩・こしょうで味
を調えて皿に盛る。



ワンポイントアドバイス

加熱時にスパゲッティが水に浸かりきらないと加熱ムラ
が生じるので、ボウルよりも保存用などの四角い形状の耐
熱容器を使うのがおすすめです。

【栄養成分値(1人分)】 ●エネルギー…525kcal ●塩分…3.3g ●食物繊維…7.1g

歯とお口のクイズ

【答え】

① 約10万人

厚生労働省によると、令和2年末における歯科医師の数は10万7443人
でした。ちなみに、医師の数は33万9623人、薬剤師の数は32万1982
人だったそうです。