



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

6月の初めはまだ過ごしやすく感じますが、これから少しずつ暑くなり、雨が降る日も増えて、蒸し暑くなりそうですね。疲れが溜まり、体調を崩しやすい季節になりますので、エアコンで温度と湿度を調整しながら良好な睡眠を取って、今年の梅雨を乗り切ってください。皆さん、いかがお過ごしですか。院長の喜多です。

6月からの歯科の保険改定では、①（18歳未満の）小児を対象にしたものと、②50歳以上を対象にしたもので、それぞれにお口の機能（口腔機能）の検査と評価を継続的に行い、お口の機能を向上させる、またはリハビリするためのトレーニング方法を指導するまでの内容が、積極的に保険診療に盛り込まれています。

乳幼児期を経て学童期までの小児は、心身の成長が著しい時期で、顎顔面の成長発育に伴って、食べる、のび込む、話す、声を出す、顔の表情を出す、呼吸するなど、各機能も常にずっと発達し、獲得されて、習熟される過程にあります。小児の各成長の段階における正常な機能獲得の状態も日々変化するので、機能の発達が遅れている（口腔機能発達不全症と診断される）状態、または、誤った機能が獲得されている状態があれば、早い段階で発見し、その修正と回復の指導を行うことが重要視され、具体的な指導内容が検討されています。

現在、「小児の口腔機能発達評価マニュアル」と「口腔機能発達不全症チェックリスト」という資料を参考に、「口腔機能発達不全症」の診断と評価の検査方法、トレーニングの指導の準備を進めているところです。離乳完了前の新生児からが対象となり、例えば、哺乳に関する評価としては、しっかり乳首を口に含むことが出来ているか否か、哺乳時間、哺乳量と授乳回数についても確認することが挙げられています（指導が困難な時は専門機関へ紹介となります）。また、視診で乳児の口に中について、口唇、歯ぐきの形態、粘膜などの異常の有無を調べます。その後の離乳完了後（18か月以降）を対象とした診断、評価をする検査では、口唇閉鎖力検査、舌圧検査、咬合力測定検査などがあります。舌圧検査と咬合力測定検査は、50歳以上を対象とする「口腔機能低下症」の診断にも用いられます。これから、口腔機能に関する各検査は、体力測定と同じ位に

ちょっと
変わった

今日は何の日?



6月といえばジューンブライドの季節。6月に結婚したカップルは幸せな結婚生活が送れるといわれています。このほかにも6月には愛に関する記念日があるのはご存じですか？

6月12日

恋人の日

愛知県名古屋市に事務局を置く「全国額縁組合連合会」が制定した日です。ブラジル・サンパウロ地方では、縁結びの神でもある聖アントニオの命日（6月13日）の前日に、家族や恋人同士がフォトフレームに写真を入れ交換し合う風習があるそうです。日本でもこの風習を広めて、フォトフレームを含む額縁をPRするために制定されたそうです。



6月19日

ロマンスの日

大切な人との持続可能な関係づくりに向けてさまざまなプログラムを実施している「日本ロマンチスト協会」が制定しました。「ロ(6)マンティ(1)ック(9)」の語呂にちなんでいます。過去にはロマンチストの聖地と呼ばれている長崎県雲仙市愛野町で「ジャガイモ畑の中心でロマンスを叫ぶ」、通称“ジャガチュー”というイベントも実施されて話題となりました。



美しい健康な歯で 幸せな人生を!



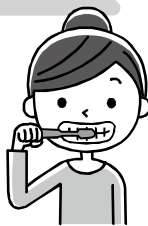
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」 歯を守るための“健康ルーティン”

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯の健康について考える良い機会ですので、今回は歯やお口の健康を守るための“健康ルーティン”をご紹介しますと思います。



■起床したら歯をみがく

起床時は1日の中で最もお口の中の細菌が多い時間ですので、朝食前にも歯をみがくのが理想的。時間がない場合は、お口をしっかりとゆすぐだけでも◎。



■朝食はしっかり噛む

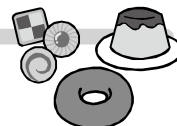
朝食をしっかりと噛むことで、^{けっとうち}血糖値のコントロールが良くなると言われています。スムージーやヨーグルトなどより、しっかりと噛んで食べられるメニューがおすすめです。

■朝食後も歯をみがく

歯の表面にあるエナメル質を保護する観点から、食後30分経過してからの歯みがきが推奨される場合もありますが、みがき忘れ防止のためには気づいた時に歯みがきは済ませてしまいましょう!

■午前中の間食はガマン!

糖分入りのコーヒーやお菓子を口にしたいくなくてもガマン! 間食を避けることで歯の再石灰化が促され、むし歯になりにくい歯になりますよ。



■ランチの後はガムを噛む

毎食後に歯をみがくのが理想的ですが、外出先などで歯みがきができない時には、シュガーレスのガムを噛んで^{だえき}唾液の分泌を促しましょう。



■昼食と間食はまとめてとる

甘いものが好きな方は、間食に糖分をとるよりも昼食後にまとめてとるのが良いでしょう。その場合、午後3時のおやつはパスしましょう。



■間食は時間を決めて短時間

おやつをとる場合、時間を決めずダラダラと食べ続けるのは禁物。また、糖分の多いものや歯にくっつきやすいものよりも、ヨーグルトやチーズ、ナッツなどがおすすめです。

■上下の歯と歯の間には隙間を

仕事や運転中など集中している時、無意識に上下の歯と歯をくっつけるクセのある方は要注意です。安静時は上下の歯と歯はくっつけずに隙間を保ちましょう。



■お酢はほどほどに

お酢の入ったドリンクは歯のエナメル質を溶かす^{さんしょくし}酸蝕歯の原因になります。常飲されている方はこまめにとらず、飲んだ後には水でうがいを。また、スポーツドリンクも気をつけましょう。



■就寝前には重点的にケアを

就寝前のお口のケアは、歯ブラシに加えて歯間ブラシやデンタルフロスも併用しましょう。お口の中の細菌の増殖を抑制する洗口液を寝る前に使うのも有効です。



■歯ぎしりに注意

寝ている時に歯ぎしりのクセがある方は、一度歯科医院に相談することをおすすめします。歯がすり減ったり歯並びが悪くなったりと、お口の中にも悪い影響を及ぼします。

■いびきもチェック

いびきをする方は、日頃から口呼吸をしている可能性も。口呼吸をしているとお口の中が乾燥して、歯周病やむし歯のリスクが高まります。いびきや口呼吸のクセがないか確認しましょう。



起床から就寝までの理想的な習慣をご紹介します。ぜひ1つでも2つでも取り入れてみてくださいね!





あなたは
知ってる？

歯とお口のクイズ



ヘビースモーカーの歯周病のリスクは？



喫煙は歯周病の発症・重症化リスクを高める習慣のひとつ。また、お口の健康だけでなく、体の健康のためにもぜひ禁煙をおすすめしたいところです。では、ヘビースモーカーの人はたばこを吸わない人よりも、歯周病にかかるリスクは何倍くらい高くなるでしょう？

1

約2倍

2

約3倍

3

約5倍

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

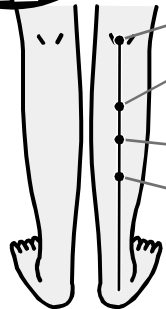
適度な刺激で足スッキリ！梅雨の足のむくみに効く ツボ5選

東洋医学や中医学では、湿度の高い梅雨は体に余分な水分や老廃物がたまって不調を引き起こす「湿邪」の季節。足首やふくらはぎのむくみが気になる方も少なくないでしょう。そこで今回は、そんな足のむくみを解消するツボを5つご紹介させていただきます。

① 委中 ② 承筋 ③ 承間 ④ 承山

①～④のツボはひざ裏から足首までを結んだ線上にあり、腎臓機能の動きを助けて水分代謝を促す効果があります。

位置



- ① 委中…ひざ裏の真ん中です。
- ② 承筋…ふくらはぎの筋肉の最も高いところです。
- ③ 承間…②と④の間です。
- ④ 承山…ふくらはぎの筋肉とアキレス腱の境目でややへこんでいるところです。

やり方

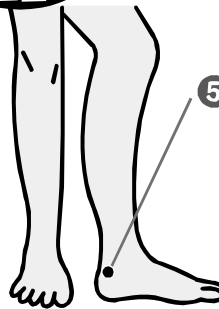
ふくらはぎをつかむようにツボに両手の中指を重ねて当て、①～④の順番に刺激します。

3秒間かけてゆっくり押して刺激を与えたら、3秒間かけて力をゆるめてください。1か所のツボに対してこれを3回行いましょう。

⑤ 水泉

ホルモンバランスや腎機能を整えて足のむくみを解消する効果が期待できます。

位置



- ⑤ 水泉…内くるぶしとかかとを結んだ線の中央にあります。

やり方

足首を前からつかむようにしてツボに親指の腹を当てます。3秒間かけてゆっくり押して刺激を与えたら、3秒間かけて力をゆるめてください。これを10回ほど行い刺激しましょう。



体のプチ不調を
サクッと解決!

手軽にできるおうちヨガ

ふくらはぎの血行を促す「ローランジ」

梅雨時は気圧や湿度の変化によって血行が滞ったり、むくみを感じやすかったりしますよね。天候が悪いと部屋の中で過ごす機会も増えますが、この「ローランジ」で下半身の血行を促して代謝アップを目指しましょう!

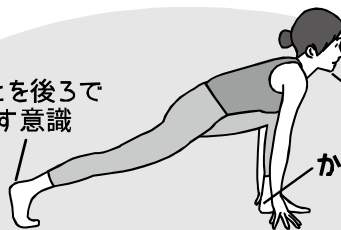
1



息を吸って、吐くと同時に体を前に倒します。首や肩の力は抜いて、ふくらはぎと太ももの裏をストレッチしましょう。

2

かかとを後ろで
押す意識



あごを引く

かかとの上にひざ

次に片足を後ろに大きく出し、前足はかかとの上にひざがくるように踏み込みます。この状態をキープしたまま自然な呼吸を3～5回繰り返しましょう。終わったら足を入れかえて反対側も同様に行います。

ポイント

□頭からかかとまで一直線になるイメージで。□骨盤が正面を向くように意識しましょう。

電子レンジを上手に活用!

時短 & 簡単レシピ

さやいんげんと竹輪のおかか和え



●材料(2人分)

さやいんげん…… 100g かつお節…… 3g
ちくわ…… 1本 濃口しょうゆ…… 小さじ1



●手順・作り方

- ① さやいんげんは、へたを除いて2～3cmの長さに切る。ちくわは縦半分に切ってから約5mm幅に切る。
- ② 耐熱ボウルに、さやいんげんを入れて電子レンジ(600W)で2分加熱し(火が通りきらないときは数十秒加熱時間を追加)、冷水に浸して粗熱をとる。
- ③ ②に、ちくわ、かつお節、濃口しょうゆを入れてよく混ぜ、器に盛る。

ワンポイントアドバイス

冷凍のさやいんげんを使ってもOK。凍っていると簡単に手で折れるのでより手軽です。冷凍野菜を使う際はパッケージに記載の加熱時間を参考にしてください。

【栄養成分値(1人分)】 ●エネルギー……43kcal ●塩分……0.9g ●食物繊維……1.2g

歯とお口のクイズ

【答え】

③ 約5倍

日本臨床歯周病学会によると、1日10本以上の喫煙で約5.4倍も歯周病にかかるリスクが高まるそうです。発症や重症化しやすいだけでなく治療の効果も現れにくいことが指摘されています。