

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

10月を迎えて、夏のような強い日差しが和らぎ、やっと過ごし易くなりました。湿度がまだ高く、就寝時や仕事中は、まだまだ冷房のお世話になっています。少し涼しくなると、これまでの疲労が出て来るようで、最近では起床時にやや疲労感が残っているようです。皆様も、十分に休養を取って、体調管理に気をつけてください。

皆様もよくご存知の様に、先月末にアメリカ大リーグ（MLB）のロサンゼルス・ドジャースが、大谷翔平選手の驚異的な活躍もあり、見事に地区優勝を飾りました。大谷選手の個人成績では、MLB 至上初となる大記録（同シーズン内の50本塁打以上、50盗塁以上）が、連日のように更新されて、日本中が、野球が大好きな私にとっても、わくわくするような楽しい野球シーズンとなりました。これから、リーグ優勝、世界一を目指して、大谷選手らの活躍が期待されますね。伝説のベブルースは、現在の大谷選手のような活躍や存在感と似ていたのだろうかと思ってしまう。今、テレビ中継で、大谷選手のプレーを観られることに大変感謝しています。

先月末に、「口腔機能発達不全症と初期う蝕」一幼・保育園・学校養護の先生にも知っていただきたい子どもの健康に関わる歯科の話題—というテーマで、朝日大学歯学部主任教授の齊藤一誠先生によるご講演を、学校歯科保健研修会（滋賀県歯科医師会）で受講しました。詳細は、①出生直後から学童期（12歳臼歯が生えてかみ合わせが完成される）までの成長発育について、②口腔機能発達不全症とは（しっかりとかめているか、お口ポカンとなっていないか、舌癖がないか）、③口腔機能訓練（お口ポカンを改善するあいうべ体操）、④小児の初期う蝕（歯みがき指導とフッ素による再石灰化）、の各テーマについて解説があり、今後の臨床に活かして参ります。参考になるサイトのURLを、本ページ上段のQRコードに記載してありますので、ご参考にしてください。

★【お知らせ】令和6年10月より、院外処方箋発行の際、患者様が、後発医薬品（ジェネリック）への変更をご希望されない場合は、処方箋の中段にある「患者希望」欄に✓マークを当院で記載する必要があります。この場合、調剤薬局で、先発医薬品と後発品との差額の1/4に相当する金額、選定療養費(特別の料金)を追加でご負担いただくこととなりますので、どうかご理解ください。（例、ロキソニン錠と後発のロキソプロフェン錠）

ちょっと変わった

今日は何の日?



秋は美味しいものがたくさんあるため、つつい食べすぎておなかの調子を悪くしてしまった…なんて経験はありませんか？ 10月はそんな不調気味のおなかをスッキリさせてくれる記念日がありますのでご紹介します！

10月1日◆食物せんいの日

食品・飲料メーカーの6社で構成される「食物せんいプロジェクト」が制定した記念日。現代人に不足しがちな食物繊維の摂取向上のきっかけづくりが目的です。10月1日を「1001」と読んで“せんい”に見立てたそうです。



10月13日◆サツマイモの日

埼玉県川越市の「川越いも友の会」が制定した記念日です。サツマイモは昔から「栗(九里)より(四里)うまい十三里」と呼ばれていたことや、サツマイモの産地である川越から江戸までの距離が約13里あったことなどから13日が記念日になったそうです。サツマイモはおなかをスッキリさせる食物繊維が豊富で、さらに加熱してもビタミンCが壊れにくい特徴を持っています。





美しい健康な歯で 幸せな人生を!



やせていても
気になる...

「口周りのたるみ」「二重あご」予防・改善ストレッチ

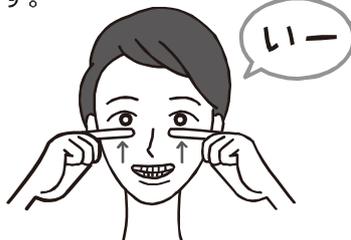
鏡に映った顔を見て「あごやフェイスラインがスッキリしない...」「口の周りにたるみが...」と感じたことはありませんか? このような変化は顔の筋肉の老化が主な原因です。ぜひ、次のようなストレッチをして、積極的に顔周りの筋肉を刺激してみましょう!

「口周りのたるみ」が気になる方には... “あ〜い〜う〜”ストレッチがおすすめ!

1 目尻の下に人さし指を当て、“あ〜”と言いながら、人さし指を持ち上げるように頬を引き上げ、元に戻します。



2 目の下に人さし指を当て、“い〜”と言いながら、人さし指を持ち上げるように頬を引き上げ、元に戻します。



3 ほうれい線の上に人さし指を当て、“う〜”と言いながら、くちびるを鼻に近づけるように口をすぼめ、元に戻します。



それぞれ1秒間に1回のテンポで20回行ってみましょう!

ポイント

口を横にしっかり開き、口角を斜め上に引き上げましょう!

ポイント

上くちびると頬の筋肉をしっかり動かしましょう!

ポイント

頬の筋肉を鼻に寄せるように意識しましょう!

「二重あご」が気になる方には... “アイーン”ストレッチがおすすめ!

1 鎖骨の間に両手を重ねて置き、あごを天井に向けて置きます。そこから、志村けさんの“アイーン”のようにあごを上突き出してください。

自然な呼吸を続けながら、この状態を30秒間キープ



2 ①に加えて、舌を天井に向けてグッと伸ばしてみよう。

自然な呼吸を続けながら、この状態を30秒間キープ



3 ①の状態から、あごを斜め上に向けてみましょう。左右それぞれ行ってください。

自然な呼吸を続けながら、この状態を30秒間キープ



ポイント

手は引き下げるようにして、あごと引っ張り合いましょう!

ポイント

舌の動きを加えることで小顔効果も高まります!

ポイント

余裕があれば、舌も一緒に伸ばすと効果がアップします!

「二重あご」や「口周りのたるみ」は、くちこきゅう口呼吸や食いしばり、スマホを使う時の姿勢の悪さなどが影響している場合もあります。このようなクセがないかも確認してみましょう!





あなたは知ってる?

歯とお口のクイズ

昔の日本で「入れ歯」を作っていた職業とは？

10月8日は「入れ歯」の日です。日本の入れ歯の歴史は古く、江戸時代には総入れ歯が作られていたそうです。当時は口中医こうちゅういと呼ばれる医者が歯科も担っていましたが、診てもらえるのは公家や富裕層のみだったようです。では、一般庶民の歯の不具合を診て、入れ歯を作っていたのはどんな職業の人だったでしょう？



1

神社仏閣を建てる
みやだい く
「宮大工」

2

仏像を彫る
ぶつ し
「仏師」

3

庭園を作る
にわ し
「庭師」

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

老化の原因にも…
体の“糖化”を予防しよう!

「糖化」とは、体のたんぱく質が過剰な糖質と結びついて、たんぱく質が変性・劣化することです。そして、「AGEs」と呼ばれる老化物質が次々と発生して、シミ・シワ・たるみといった肌の老化のほか、動脈硬化や糖尿病などの病気のリスクを高める原因になります。



セルフチェック

次の項目で☑が多い人ほど糖化のリスクが高い傾向にあります。

- 甘いものが好き。
- 清涼飲料水をよく飲む。
- 早食い、食べ過ぎの傾向がある。
- パンや麺類、丼ものが好き。
- 野菜はあまり食べない。
- スナック菓子をよく食べる。
- ストレスが多い。
- 運動の習慣がない。
- タバコを吸う、または過去に吸っていた。
- 週に2回以上、お酒を飲む。
- 食後によく眠くなる。
- 40歳以上である。
- 太り気味である。



“糖化”を予防するには？

① 糖質を摂り過ぎない

加工食品によく含まれる「果糖」は、ご飯などに含まれる「ぶどう糖」よりも糖化を促進させるため注意が必要です。

② 血糖値を急上昇させない

食事は食物繊維の多いもの(野菜やキノコなど)から先に食べたり、血糖値を上げにくい食品(玄米、全粒粉のパンやパスタ、そばなど)を選んだり、よく噛んで早食いしないようにしましょう。



③ 抗糖化作用のある食品を摂る

ショウガ、シナモン、黒コショウ、リンゴ、ニンニク、アーモンド、緑茶など。



④ 糖化しにくい調理法を選ぶ

糖化が進みにくいのは、①ゆでる②煮る③焼く④揚げる。



⑤ 生活習慣を見直す

禁煙、節酒、運動習慣、睡眠時間の確保、ストレス解消など。



健康やアンチエイジングに興味のある方は、ぜひ糖化予防を意識した生活を心がけましょう!



体のプチ不調を
サクッと解決!

手軽にできるおうちヨガ



背中周りをほぐす「ツイストのポーズ」

今回は背中周りを動かす「ツイストのポーズ」です。日頃あまり意識することのない肩甲骨や背中の筋肉をしっかりほぐすことで、血流がアップして体全体が温まりますよ。

1



ひざを立てて座り、足は肩幅に開く。右手は左ひざの外側、左手は頭の後ろに添えます。

2



息を深く吸い、ゆっくり吐きながら体を左側に向けてください。この状態をキープしたまま自然な呼吸を3～5回繰り返したら終了です。同様に反対側も行ってください。

ポイント

- 背中が丸まらないように注意しましょう。
- 胸を大きく開くイメージで体をツイストさせましょう。



電子レンジを上手に活用!



時短 & 簡単レシピ

鮭のレンジ蒸し

手順・作り方

- 1 鮭は食べやすい大きさに切って塩をふり、10分ほどおいてからキッチンペーパーで水気をふき取る。しめじは石づきを除いてほぐす。小ねぎは小口切りにする。
- 2 耐熱皿を2枚用意し、それぞれに1切れ分の鮭を並べ、半量のしめじとバターをのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で3分加熱する。3分で火が通らなければ30秒ずつ追加で加熱。
- 3 ラップを外し、小ねぎを散らす。



材料(2人分)

- 鮭……………2切れ
- 塩……………小さじ 1/2
- しめじ……………1/2 株
- 小ねぎ……………適量
- バター……………20g

栄養成分値 (1人分)

- エネルギー……164kcal
- 塩分……………1.8g
- たんぱく質……13.7g

ワンポイントアドバイス

加熱前にふる塩が味の決め手になるので、手で包むようにして鮭にしっかりとなじませ、しばらく置いてから余分な水分と塩分をふき取りましょう。

歯とお口のクイズ【答え】

2 仏像を彫る「仏師」

当時の入れ歯は木製だったため、木の加工技術に長けていた「仏師」が入歯を作っていたそうです。硬くて抗菌作用がある「ツゲの木」が入歯では使われていたそうです。