

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

11月を迎えて、やっと例年通りの涼しい秋の気候に戻ったように感じます。先月中旬までは、不思議なほどに気温が高く、半袖のポロシャツ姿で夜間の会議に出席していましたが、今月初めから、寝冷えで風邪を引かない様に、長袖と長ズボンのスウェットに着替え、厚手の布団をしっかりとかぶって就寝するようになりました。

最近の当院では、歯ぐきが腫れて来院される方が少しずつ増えている様です。季節の変わり目は、疲れが出て体調を崩しやすく、その結果、免疫力が低下して、歯ぐきが腫れたり、痛みを伴ったりする症状が起こります。このような症状の兆候がありましたら、まずは十分に睡眠を取って疲労を回復し、薬用デンタルリンスでうがいをし、念入りに歯みがきをして、お口の中を清潔に保ってください。皆さん、お元気ですか。院長の喜多です。

先月の中旬に、京都文化博物館（京都市三条）で（11/10まで）開催されている、「若冲を越えろ！^{ワカサキ} 絢爛の花鳥画 生誕140年記念石崎光瑤^{いしざきこうよう}」に行ってきました。石崎氏（1884～1947、62歳没）は、明治後期から昭和前期にかけて活躍し、鮮やかな色彩の花鳥画を数多く残した京都の日本画家です。故郷の富山県（南砺市立福光美術館では常時展示）など北陸地方以外では、これまでほとんど紹介されていませんでしたが、今回の京都の展示では、全国初の石崎氏だけを掘り下げた大規模回顧展だそうで、官展出品作品を中心に、初期から晩年の代表作が勢揃いしていました。富山に生まれて、12歳の時に金沢に滞在していた江戸琳派の絵師の山本光一に師事し、19歳で京都に出て、竹内栖鳳^{たけうちせいほう}に入門後、第8回文展に出品した『^{あらい} 覚』^{ぼうれいじょう}（1914年）が褒状を受賞して出世作となりました。若い頃は登山にも没頭していき、インドのヒマラヤの登頂にも成功しました。登山の際に描いた高山植物の繊細な写生の作品も数多くありました。明治45年に、伊藤若冲の「動植綵絵」を見て以来、憧れて研究するようになり、1925年には若冲の代表作『^{あまてんじんぐんたけのりすま} 仙人掌群鶏函襖』を大阪の西福寺蔵で発見して雑誌に寄稿発表しています。若冲と石崎氏の花鳥画の共通点を探しながら、楽しく鑑賞できました。石崎氏の代表作の「燦雨」を、後に上村松篁が憧れて、同じ題材で花鳥画を描いていることも、大変興味深かったです。

ちょっと変わった

今日は何の日？



11月は歯科関連の記念日が多い月なのでご紹介させていただきます！

11月8日◆いい歯の日&いい歯ならびの日

「いい(11)歯(8)」の語呂合わせから日本歯科医師会が制定。「いつまでもおいしく、そして楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」との願いが込められた記念日です。

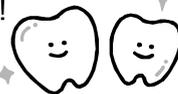


11月8・9日◆歯ぐきの日

歯周病と知覚過敏のケアをPRするために佐藤製薬株式会社が制定。「いい(11)歯(8)ぐ(9)き」の語呂合わせです。

11月15日◆口腔がんの日

口腔がん検診の普及と啓発を目的に東京都玉川歯科医師会が制定。この機会に口腔がん検診を受けてみては？



11月19日◆いい息の日

息エチケットの向上を目的に株式会社明治が制定しました。

「いい(11)いき(19)」の語呂合わせが由来です。



11月28日◆いい唾液の日

日本唾液ケア研究会が制定した記念日で「いい(11)つば(28)」の語呂合わせが由来です。

美しい健康な歯で

幸せな人生を!



11月8日・9日は
「歯ぐきの日」

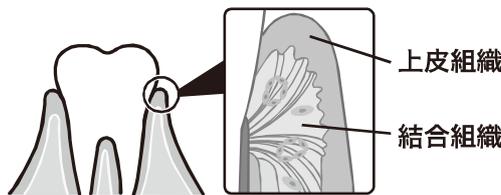
ちょっと気になる…歯ぐきの衰え&ケア

歯ぐきはお口の健康の要であり、歯を守る大切な役割も果たしています。今回は歯ぐきの衰えやケアの方法についてご紹介させていただきます。普段あまり意識しないパーツかもしれませんが、ぜひチェックしてみてくださいね。

歯ぐきの役割

歯ぐきは「**上皮組織**」と「**結合組織**」の2層で構成されています。外側の「**上皮組織**」には歯ぐきを守る働きがあり、健康であれば**歯周病菌**などへの抵抗力も高くなります。また、内側の「**結合組織**」には歯を支える働きがあり、その約6割がコラーゲンできていて歯ぐきのハリを保っています。

つまり、歯ぐきが衰えると歯周病のリスクが高まるほか、歯ぐきのハリが失われるといった原因にもつながってしまいます。

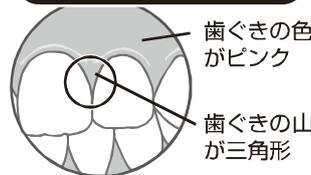


歯ぐきのセルフチェック

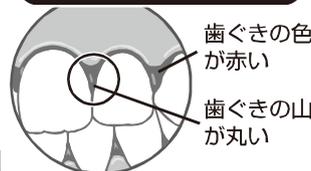
では、ご自身の歯ぐきの状態をセルフチェックしてみましょう。次の設問で当てはまるものに☑をつけてみましょう。もし1つでも☑がついた場合、**歯ぐきの衰えや健康状態に問題がある可能性があります。**

- 歯が長くなったように感じる。
- 歯をみがくと出血する時がある。
- 食べ物が詰まりやすくなった。
- 歯と歯の間の歯ぐきの山が丸い。
- 歯の根元が露出しているところがある。
- 口臭が気になる。
- 知覚過敏の症状がある。
- 歯ぐきにハリが足りない。
- 歯ぐきが赤くはれている。
- 歯ぐきがむずがゆい。

健康な歯ぐき



注意が必要な歯ぐき



歯ぐきケアの方法

毎日歯みがきはしていても、歯ぐきのケアをしている方は少ないのではないのでしょうか？ 次のようなポイントを意識しながら、歯ぐきケアを取り入れてみてください。

① 歯周病予防の歯みがき粉を使う



歯ぐきの衰えは加齢以外にも、歯周病の進行が原因となるため、歯みがきの際には歯周病予防の歯みがき粉を使用するのがおすすめです。

③ 定期的に歯科検診で状態チェック

歯ぐきの状態はなかなか自身ではわかりにくいものですので、歯科検診を受けて歯ぐきの健康状態をプロの目で確認してもらいましょう。

② 歯ブラシで歯ぐきをマッサージ

歯をみがく時は、歯に対して歯ブラシを斜め45度に当て、歯の根元をやさしくみがいてみましょう。歯垢を落とすと同時に、歯ぐきのマッサージにもなります。



④ 健康的な生活を心がける

体が疲れていたりストレスが溜まっていたりすると、免疫力が低下して歯ぐきの抵抗力も下がってしまいますので、定期的な運動、バランスの良い食事など、健康的な生活を心がけましょう。



歯ぐきもお肌と同じように、毎日鏡を見て状態を確認することが大切です!



あなたは知ってる?

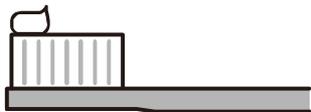
歯とお口のクイズ

“フッ素入り歯みがき粉”の推奨使用量は？

むし歯予防に有効なフッ素入りの歯みがき粉。あなたはどのくらいの量を歯ブラシにつけていますか？ たっぴり派、ちょっとだけ派、人によってさまざまかと思いますが、実はむし歯を予防するための推奨使用量があります。では、6歳以上の人の推奨使用量はどれくらいでしょう？



1



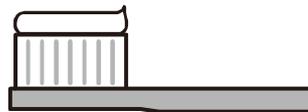
歯ブラシの1/3

2



歯ブラシの半分

3



歯ブラシ全体

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

効果は？おすすめ食材は？摂り方のコツは？

まるっとわかる「ポリフェノール」

ポリフェノールとは植物が持つ色素・苦味・渋味の成分のことです（例えば、ブドウの皮の紫色、コーヒーの苦味、ワインの渋味など）。このポリフェノールには高い抗酸化作用があり、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があります。

おすすめの食材は？

ポリフェノールは自然界に8000種類以上あると言われています。そこで、私たちが摂りやすいおすすめの食材とポリフェノールの効果をいくつかご紹介しましょう！

緑茶・紅茶・ウーロン茶

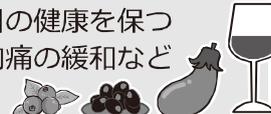


緑茶などに含まれる【カテキン】には、コレステロールや血圧、血糖値を下げる作用、抗酸化作用、抗菌作用、口臭を予防する効果などが期待できます。



赤ワイン・ブルーベリー・ナス・黒豆

赤ワインなどに含まれる【アントシアニン】には、抗酸化作用、目の健康を保つ作用、花粉症の予防、筋肉痛の緩和などが期待できます。



そば・アスパラガス

そばなどに含まれる【ルチン】には、血流の改善、血栓の予防、コレステロール値の低下、冷え性の改善効果などが期待できます。



チョコレート・ココア

チョコレートなどに含まれる【カカオポリフェノール】には、抗酸化作用、血圧や血糖値の改善、脳機能の向上、美肌効果などが期待できます。



コーヒー・ごぼう・りんご

コーヒーなどに含まれる【クロロゲン酸】には、体脂肪の低減、血圧の改善、食後の血糖値の上昇をゆるやかにする作用、認知機能の改善などが期待できます。



摂り方のコツは？

ポリフェノールの効果は3～4時間で失われるため、食事のほか、飲み物などでこまめに摂ることがコツです。また、特定の食べ物や飲み物に偏るのではなく、バランスの良い食事を心掛けるとさまざまなポリフェノールを摂取することができます。



体のプチ不調を
サクッと解決!

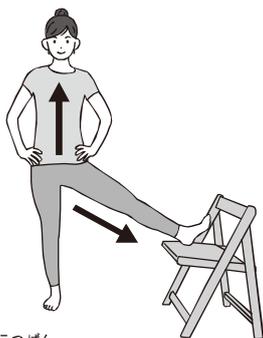
手軽にできるおうちヨガ



リラックス&全身スッキリ イスを使った「門のポーズ」

過ごしやすい秋の夜長はヨガタイムにぴったり! 体側をじっくり伸ばす「門のポーズ」は、リラックスしながら体幹を整え、全身をスッキリさせる効果があります。今回は初心者でもポーズがとりやすいイスを使ったパターンをご紹介します。どうぞよろしくお願いいたします。

1



両手を骨盤こつぱんに当ててまっすぐ立ち、片足をイスの座面に乗せ、つま先は天井に向けます。

2



息を吸って背筋を伸ばしたら、息を吐きながらゆっくりと上体をイスの方に傾けてください。この状態をキープしたまま、自然な呼吸を3~5回繰り返しましょう。最後は息を吐きながら、ゆっくりと体を戻してください。反対側も同様に行ってみましょう。

ポイント

- 背中が丸まらないように注意しましょう。
- 肩に力が入ってしまう方は、両手を下げた状態でもOKです。

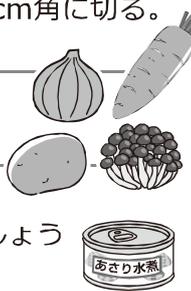
電子レンジを上手に活用!



時短&簡単レシピ

手順・作り方

- 1 たまねぎ、にんじん、じゃがいもは1~2cm角に切る。しめじは石づきを除いてほぐす。
- 2 耐熱ボウルに1と水を入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で6分加熱する。
- 3 2に、**a**を加えて再度ラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱し、塩とこしょうで味を調べて器に注ぎ、パセリを散らす。



あさりチャウダー

材料(2人分)

- たまねぎ.....1/4個
- にんじん.....1/4本
- じゃがいも.....1個
- しめじ.....1/2株
- 水.....100ml
- a** あさり(水煮・缶詰)
.....1缶(固形物60g・汁60g)
- a** 牛乳.....100ml
- a** バター.....10g
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- パセリ.....適量

ワンポイントアドバイス

あさりの缶詰は汁ごと使います。製品によって内容量が異なりますが、多少の増減は問題ありません。気になるようであれば水や牛乳の量で調整してください。

栄養成分値(1人分)

- エネルギー...187kcal ●塩分...1.5g ●たんぱく質...9.3g

歯とお口のクイズ【答え】

3 歯ブラシ全体

昨年、フッ素入り歯みがき粉の推奨される利用方法が変わりました。6歳~成人の場合は、フッ素濃度は1400~1500ppmで使用量は歯ブラシ全体(1.5~2cm程度)。使用法は就寝前を含めて1日2回、うがいは少量の水で1回のみとなっています。