



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

5月を迎え、少しずつ日が長くなり、夕方、医院の戸締の際にふと空を見上げると、三上山がまだ明るい空を背にくっきりと目に映ります。昼間の気温が25℃を越える夏日が増え、初夏に近づいているようですが、朝と夜はまだ肌寒く、長袖の部屋着が手放せずにいます。毎朝テレビで見る天気予報の気象予報士の方が、「朝と夜は是非厚手のものを羽織ってください」と話される日が先月末から時々あり、例年に比べて今年は一日の寒暖差が大きいように感じます。気温や気圧の変化で、体調が崩れやすくなりますので、皆様、お気をつけください。

先月の4月13日から10月13日まで、大阪・関西万博<2025年日本国際博覧会>が、大阪市夢洲地区で、「いのち輝く未来社会のデザイン」をメインテーマに、「いのちを救う、いのちに力を与える、いのちをつなぐ」をサブテーマに、世界158カ国と国連などの国際機関9機関、日本企業や団体なども参加して開催されています。日本を含めて現在日本が国家として認める国の総数は196とされているので、世界中から大半の国々が今回の万博に参加して、半年の長期間にわたり、巨大な木製のリングで囲まれた一つの会場内で、協力し合って開催していることは大変感動的であり、コロナ禍で世界中の人々の往来が止まった頃を思い出すと、今回の大規模な万博が開催出来ることは、時は確実に進み、世の中が急速に変化している証のように思えます。

国内での大規模な万博の開催は、1970年の大阪万博（吹田市）、2005年の愛知万博（愛・地球博）に続き、今回の万博で3度目となりますが、幸いにも、私はこれまでの2つの万博にも参加したことがあります。昔の大阪万博の当時は、私はまだ幼稚園に通園していて、大勢の大人の列に押されながら、太陽の塔やソ連館、ガスパビリオンなどに数回通った記憶があり、「人類の進歩と調和」をテーマに、183日間にわたり、世界から76カ国、4国際機関、その他（香港、アメリカ、カナダ、ドイツの都市など）が参加して、現在のライフスタイルを予見するかのような内容の展示だったそうです。現在還暦を迎えて体力もやや衰え、戦争などの世界情勢の複雑化、物価高と円安が重なり、これからは遠い国への旅行は夢物語のようですが、その代わり、今回の万博に行くことで、関西にいながら世界旅行の雰囲気、遠い国々の空気を満喫できそうなので、期待しています。

あなたは
知ってる？

歯とお口のクイズ？



ことわざ「●で歯を痛める」の●に入る言葉は？

「歯が立たない」「目には目を歯には歯を」など、“歯”が使われることわざはいろいろありますが、ほかにも、実際には起こり得ないことのとえとして「●で歯を痛める」ということわざもあります。では、●に入る言葉は次のうちどれでしょう？

1

豆腐



2

風



3

舌



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。

栄養たっぷり! 野菜丸ごと! 使いきりレシピ

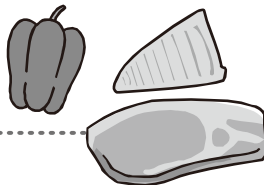
チンジャオロース

材料(4人分)

たけのこ(ゆで)…小1本(250g)	a おろしにんにく…小さじ1
ピーマン……………3個	a 片栗粉……………小さじ2
豚ロース肉(薄切り)……………200g	ごま油……………大さじ1
a 濃口しょうゆ……………大さじ1	b 濃口しょうゆ……………大さじ1
a みりん……………大さじ1	b みりん……………大さじ1
a おろししょうが……………小さじ1	b 鶏がらスープの素…小さじ1

手順・作り方

- 1 たけのこ、ピーマンは細切りにする。
豚ロース肉は5mm～1cm幅に切る。
- 2 ボウルに、豚ロース肉と**a**を入れて混ぜる。
- 3 フライパンにごま油をひいて中火にかけ、たけのこと**2**を炒め、火が通ったらピーマンと**b**を加えて、ピーマンがしんなりするまで炒めて器に盛る。



ワンポイントアドバイス

たけのこには食物繊維が豊富に含まれています。腹持ちがよく満腹感が長続きするのでダイエットにもおすすめです。



栄養成分値(1人分) ●エネルギー…213kcal ●塩分…1.9g ●食物繊維…2.6g

季節の健康メモ

空き巣はたった5分で侵入する! 大型連休期間中の防犯対策

昨今、闇バイトによる強盗事件が急増しています。一般の住宅が狙われることも多く、時には命の危険にさらされることも…。大型連休中にご自宅を長期間不在にされる場合は特に心配です。そこで今回は、空き巣に狙われないための防犯対策をご紹介します。



対策1 小さな窓でも必ず施錠する!

警視庁の統計によると、空き巣の侵入方法の約半数が「鍵の閉め忘れ」です。ゴミ捨ての間のちょっとした隙でも狙われることがあります。

また、換気の目的でトイレや浴室の窓を開けっぱなしにして出かける場合も、頭が通るサイズの窓であれば侵入されてしまうため、出かける際は必ず小さな窓でも施錠しましょう。

対策2 ガラス窓には複数の対策を

次いで多い侵入方法が、窓のガラスを割って侵入する「ガラス破り」です。ただし、5分経っても侵入できない家は、7割が犯行を諦めるという警視庁の統計データもあります。そこで、窓ガラスに防犯フィルムを貼ったり、補助錠を設置するなど、侵入に時間がかかるような防犯対策が有効になります。



対策3 鍵の取り扱いにも注意

また、合鍵を使って玄関から侵入するケースも多く見られます。自宅の合鍵を、玄関の周囲や郵便受けに置いたり、住所がわかるものと一緒に持ち歩いたりすることは大変危険です。また、他人に鍵の番号を見せたり、SNSに自宅の鍵の写真を投稿するといったことも絶対にやらないようにしましょう。



対策4 旅のSNS投稿は帰宅後に

旅行中の写真や情報などはリアルタイムでSNSに投稿したくなりますが、不用意に投稿してしまうと「この期間、自宅は留守」といった情報が広く知れ渡ってしまい、空き巣に狙われるリスクを高めることに。旅の思い出は家に帰ってから投稿した方が安全でしょう。



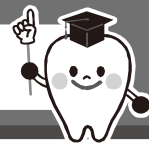
空き巣に狙われないよう防犯対策はしっかり行いましょう。また、不審者が近所をウロついていたたり、異変を感じた場合はすぐに110番しましょう!



美しい健康な歯で 幸せな人生を!

お口の三オイ、
気になっていませんか?

こう しゅう
「口臭」の原因って何?



歯をみがく理由は、むし歯や歯周病予防だけでなく「口臭予防」もあると思います。
会話をしている時に、自分や相手の口臭が気になってしまうという方は結構多いようですが、では、なぜ口臭は発生するのでしょうか?

今回は、口臭が発生する原因についてお話しをさせていただきます。

口臭の原因は大きく分けると4つ

口臭の原因は大きく分けると次の4つに分類されます。



① 健康な方でも発生する自然な口臭

誰にでもある程度の口臭があるのは自然なことです。特に緊張した時、睡眠中、空腹時など、唾液の分泌量が減ると口臭は強まります。唾液にはお口の中をキレイにする自浄作用があるため、不足するとお口の中が乾燥して細菌が増え、舌の裏側に舌苔がたまり、口臭の原因になります。ちなみに、口臭はお口の中のはがれ落ちた粘膜や食べ物のカスに含まれる「たんぱく質」が、細菌によって分解されて発生するガスなので、“細菌が増える＝口臭が強まる”となる訳です。

対策

歯みがきをしてお口の中の細菌を減らしたり、ガムを噛むなどして唾液の分泌を促しましょう。



③ 食べ物やタバコなどによる口臭

ニンニクなどのニオイの強い食べ物を食べた後や飲酒後の口臭は、実は胃から出てきたものではありません。食べ物やアルコールが消化吸収された後、血液中に流れたニオイの成分が肺を通して口臭になっています。また、喫煙による口臭は、タバコに含まれるニコチンにより、唾液の分泌量が減ってお口の中が乾燥して細菌が増えることが原因です。さらに、タールがベタベタと歯や歯ぐきなどに付着して、独特のヤニ臭さも発生させます。

対策

食べ物や飲酒によるニオイは時間の経過とともに自然と薄まります。また、喫煙後はうがいや歯みがきをするなど、丁寧なお口のケアをおすすめします。



② むし歯や歯周病などによる口臭

歯周病やむし歯を治療せずに放置していると口臭が強くなります。特に歯周病は口臭の原因に多く、歯周病菌が発生させるガスは「腐った玉ねぎや卵の臭い」と形容されるほど特徴的なニオイがあります。さらに、歯周病が進行して歯ぐきに膿がたまるようになると、その膿からもニオイが発生します。また、舌に食べカスや細菌のカスが付いて白っぽくなる舌苔も口臭の原因に。なお、糖尿病など体の病気が原因で発生する口臭もあります。



対策

口臭の原因となっている病気を早期に治療しましょう。舌に舌苔が付着している方は専用ブラシでしっかりケアを。

④ 「自分は臭っている…」と 思い込んでしまう口臭

実際に口臭は強くないのに、自分の口臭は強い、周りの人がニオイで自分を避けている、と思い込んでしまう心因性口臭という症状もあります。比較的まれなケースと言われていますが、人に打ち明けられず一人で悩んでいる方も多いことから、実際の患者数は把握されている数よりも多い可能性があります。

対策

歯科医院を受診して、歯周病や口臭の有無など客観的な診断をしてもらうのが一つの安心材料になります。また、心の病が背景にある場合も少なくないため、心療内科に相談してみるのも良いでしょう。





ちょっと
変わった

今日は何の日?



新緑がまぶしく、さわやかで心地よい季節になりました。 そんな5月には、日本を代表する人気キャラクターとスーパースターにちなんだ記念日があるのをご存じでしょうか?

5月9日 悟空の日

ご ぐう

とりやまあきら

鳥山明氏原作のコミック『ドラゴンボール』の主人公・孫悟空^{どうえい}にちなんだ記念日で、2015年に東映株式会社が制定しました。由来は「ご(5)くう(9)」の語呂合わせです。悟空といえば、負けず嫌いでひたむきに強くなろうとする姿勢が魅力ですよね。彼のように努力を重ねれば、自分自身もレベルアップできるかもしれませんね!



5月17日 大谷翔平の日

おお たにしょうへい

世界で活躍するメジャーリーガー・大谷翔平選手を称えるため、2024年にロサンゼルス市が5月17日を「Shohei Ohtani Day」と決めました。アメリカでは5月が「アジア・太平洋諸島系米国人の文化遺産継承月」であり、さらに彼の背番号「17」にちなんでこの日が選ばれたそうです!



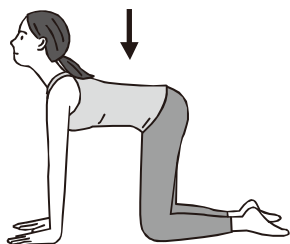
体のプチ不調を
サクッと解決!

手軽にできるおうちヨガ

五月病対策に「キャット&カウのポーズ」

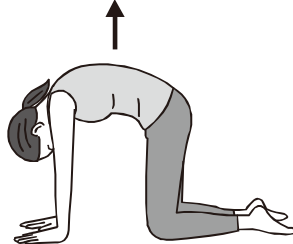
5月の大型連休が明けると、日常モードになかなか切り替えられず「五月病ぎみ…」という方も少なくないと思います。そんな時はこの「キャット&カウのポーズ」がおすすめです。背骨をダイレクトに動かすことで自律神経が整い、オンとオフの切り替えがスムーズになりますよ!

1



図のように四つんばいになり、足の甲は床に着けます。息を吸いながら目線を斜め上に向け、お尻側から背骨を1つずつ動かしていくようにして胸を開いていきます。

2



次に、息を吐きながら目線をおへそに向け、お尻側から背骨を1つずつ動かしていくようにして背中を丸くしていきます。①②を3~5セット繰り返しましょう。

ポイント

□①の時は肩甲骨を寄せるイメージで。

□②の時は肩甲骨を開くイメージで。



歯とお口のクイズ【答え】

1 豆腐

「豆腐で歯を痛める」ということわざがあります。豆腐のような柔らかいもので歯を痛めることは通常はあり得ないことから、「普通に考えたら起こり得ないこと、あり得ないこと」のたとえとして使われます。