

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

六月を迎え、梅雨入りが近いせいか、灰色の雨雲が層をなして空を覆う景色を窓からよく見かけるようになりました。冷たい雨が降る日は特に肌寒く感じられ、半袖から長袖へ着替えることが頻繁にあります。関西ではまだ梅雨入りの発表がありませんが、今年は、例年通り六月初旬の梅雨入りが予想されています。予想外の夜間の寒さで風邪を引きそうになり、体調管理に気をつけていますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

毎年6月4日の「むし歯予防デー」は、昭和3年（1928年）に歯科医師会が実施したことが始まりとされ、戦時中に一度中断しましたが、その後、メディアや歯科医院などの関係者から啓発活動に欠かせない日として復活を望む声が多数あがり、日本記念日協会により、虫歯予防の大切さを訴える日として、2001年より改めて記念日に制定されたそうです。また、（6/4～6/10）は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している「歯と口の健康週間」で、前述の「むし歯予防デー」から始まり、戦後1949年に復活させる形で「口腔衛生週間」が制定され、その後いくつかの名称に変えながら、2013年より現在の「歯と口の健康週間」になりました。今年の標語は、「のばそうよ 健康寿命 歯みがきで」です。

皆さんは、日頃、歯ブラシをどのような基準で選んでおられますか。歯ブラシの構造には、植毛、ヘッド、ネック、グリップがあり、プラスチック製のヘッドからグリップまでは、使用する方のお口の大きさ、歯の大きさ、歯並び、手の大きさ、動かし方などにより選択することになります。植毛では、横から見て平らにカットされたものが主流ですが、ほかに山型にカットされたものと両方を組み合わせたものがあります。

当院でよくお勧めしている歯ブラシ（ルシェロ・ピセラ）では、植毛の長さが長いものと短いもの（1.5mmの差）を交互に並べた段差植毛で毛先が歯間に入りやすく、先端の山型植毛の部分で奥歯や生えたての歯を磨きやすく、中央のフラットに近い植毛で全ての歯面を効率良く磨ける設計になっています。毛先の加工のタイプには、歯垢の除去に優れたラウンド加工（ナイロン毛使用）と、長くて細い毛で歯周ポケット内にも毛先が届き歯肉への負担が少ないテーパー加工（PBT毛使用）の2つがあり、お口の状態によりどちらかを選択します。ほかにもお勧めの歯ブラシが多くありますので、詳細は当院の歯科衛生士に是非ご相談ください。

あなたは
知ってる?

歯とお口のクイズ?



世界で1番、歯みがきに時間をかける国は?

世界40か国の約4000万人を対象に歯みがきにかかる時間を調査をしたところ、2位はインド（平均6.1分）、3位はチリとフィリピン（平均5.3分）だったそう。では、最も歯みがきに時間をかけている国はどこだと思いますか？

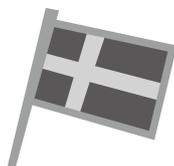
1

ドイツ



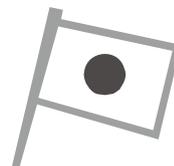
2

スウェーデン



3

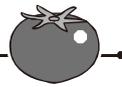
日本



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

トマトハヤシライス



材料 (2人分)

| | |
|-----------------|-----------------------------|
| ごはん……………お茶碗2杯分 | a ケチャップ……………大さじ1/2 |
| 牛こま切れ肉……………100g | a とんかつソース……………大さじ1/2 |
| たまねぎ……………1/2個 | a 濃口しょうゆ……………大さじ1 |
| トマト……………2個 | a 牛乳……………50ml |
| しめじ……………1/2株 | a ローリエ(あれば)……………1枚 |
| バター……………大さじ1 | パセリ(乾燥)……………適量 |



手順・作り方

- 1 牛こま切れ肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎは薄切りに、トマトは1~2cm角に切る。しめじは石づきを除いてほぐす。
- 2 鍋にバターとたまねぎを入れて中火にかけ、焦げつかないように混ぜながら炒めてたまねぎがあめ色になったら、牛肉を入れて火が通るまで炒める。
- 3 2にトマトとしめじ、**a**を加えて少し火を弱め、トマトが煮崩れくるくらいまで煮たら、皿にごはんとともによそい、パセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

水は加えずにトマトの水分で煮込むのがポイントです。牛肉を豚肉にしたり、しめじの代わりにマッシュルームやまいたけを加えたりなど、いろいろなアレンジが楽しめます。



栄養成分値(1人分) ●エネルギー…456kcal ●塩分…1.9g ●食物繊維…5.8g

季節の健康メモ

“筋トレ”していなくても飲んでOK? プロテインの上手な取り入れ方



プロテインは「筋トレをしている人が飲むもの」というイメージが強いかもしれませんが。しかし、**良質なタンパク質が補えるプロテイン**は、トレーニング習慣がなくても**健康維持のため**に飲んで構いません。そこで今回は、**プロテインの上手な取り入れ方**をご紹介しますので、日常の食事で**タンパク質不足が気になる方はぜひチェック**されてみてくださいね。

プロテインとは?

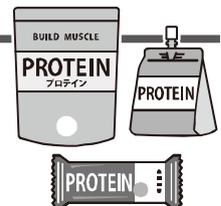
プロテインとは、**タンパク質を配合した栄養補助食品**のことです。タンパク質が含まれているものといえば、一般的には肉・魚・乳製品・大豆製品などですが、これらには脂質も含まれています。一方、**プロテインは低脂肪で高タンパク質**なので、**脂質を摂らずにタンパク質を効率的に摂取**することが可能になります。そのため、減量中の方や筋肉を増やしたい方によく利用されています。

選び方のポイントは?

ドラッグストアなどの店頭では、さまざまな種類のプロテインが並んでいます。選び方に困った時は、次のようなポイントをチェックしてみましょう。

形状

プロテインの形状は、**粉末タイプ**のほか、**ドリンクタイプ**、**ゼリー飲料**、**固形状のバータイプ**などさまざまあります。水や牛乳などに溶かして飲む「**粉末タイプ**」が定番ですが、スピーディに摂りたい方は「**ドリンクタイプ**」や「**ゼリー飲料**」、おやつ代わりにして食べ応えを感じたい方は「**バータイプ**」がおすすめです。



種類

プロテインに使われる**タンパク質の種類**は、主に以下の**3種類**で、それぞれ特徴が異なります。

① ホエイプロテイン

牛乳由来のプロテイン

- ◆吸収率が高い
- ◆吸収速度が速い
- ◆**筋トレとセット**で摂ると効果的

② カゼインプロテイン

牛乳由来のプロテイン

- ◆吸収速度がゆっくり
- ◆**就寝前**に摂ると筋肉をゆっくり回復させる効果がある

③ ソイプロテイン

大豆由来のプロテイン

- ◆腹持ちが良いため**間食の防止**に◎
- ◆**イソフラボン**の効果が期待できる
- ◆比較的価格が安い

美しい健康な歯で幸せな人生を!

今月は
「歯と口の健康週間」

歯ブラシの選び方&お手入れのコツ



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯の健康は体の健康にも大きな影響を与えるため、健康寿命を延ばすためには日々のお口のケアが欠かせません。そこで今回は、お口のケアの基本となる「歯ブラシ」の選び方とお手入れのコツについてご紹介させていただきます。

歯ブラシの選び方



あなたはどのように歯ブラシを選んでいますか？歯ブラシにはさまざまなタイプがありますが、ご自身の歯ぐきの状態、歯並び、歯みがきのクセなどに合わせて、「硬さ」「毛先の形状」「ヘッドの大きさや形」を選ぶことがポイントになります。

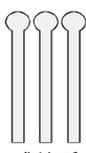
●硬さ

歯ブラシの硬さには【普通】【硬め】【柔らかめ】の3種類があります。歯ぐきが健康な状態であれば【普通】や【硬め】で問題ありませんが、**知覚過敏**や**歯周病**だったり、**歯みがきの時に強い力が入ってしまう方は【柔らかめ】**がおすすめです。

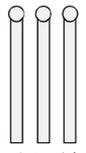
●毛先の形状

歯ブラシの毛先の形状には、下の図のような【丸いタイプ】と【細いタイプ】があります。【丸いタイプ】は狭いすき間に毛先が届きにくいですが、毛が太くて倒れにくいので**歯垢を落とす力が強い**です。一方、【細いタイプ】は歯と歯ぐきの間などの狭いすき間に毛先が届いて**汚れを落とせます**が、毛が細くて倒れやすいため**歯垢を落とす力が弱い**というデメリットもあります。歯周病が気になる方には、歯と歯ぐきの間をしっかりとみかける【細いタイプ】がおすすめです。歯垢を落とす力が弱まるため、**より時間をかけて丁寧にみがく**ことが大切です。

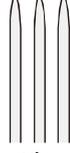
丸いタイプ



球状毛

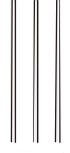


ラウンド毛



テーパード毛

細いタイプ



スーパーテーパード毛



●ヘッドの大きさや形

歯ブラシのヘッドの大きさは、**前歯2本分位の大きさ**が目安です。また、ヘッドの形は細長い【スクエア型】が一般的ですが、楕円形の【オーバル型】は小ぶりなので**お口の中が狭い女性**は使いやすいでしょう。また、先が尖っている【先細型】は奥歯までしっかりと毛が届くため、**奥歯のみがき残しが多い方**におすすめです。



スクエア型



オーバル型



先細型

お手入れのコツ

使用した歯ブラシは、**さっと水で洗い流すだけでは不十分**です。雑菌を繁殖させないように、使用後はしっかりと**流水を当てながら指を使ってブラシを洗い**、**風通しの良い場所で乾燥**させましょう。ブラシの根元に食べカスなどが残っている場合は、爪楊枝などを使ってキレイに掃除をしてください。また、使用期間が長くなると**雑菌が繁殖しやすくなり**、**歯垢を除去する効果も低下**しますので、**1か月毎に新しいものに交換**しましょう。

なお、漂白剤や熱湯、アルコールでの消毒は、プラスチックの変形やブラシを傷めることにもつながりますのでおすすめできません。



ちょっと
変わった

今日は何の日?



記念日は主に「語呂合わせ」や「出来事が発生した日」が由来で決められるパターンが多いですが、今回は6月の「形」に由来したユニークな記念日をご紹介します!

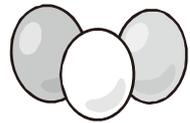
6月6日 ロールケーキの日

福岡県北九州市小倉でロールケーキを通じた町おこしを行う「6月6日はロールケーキの日実行委員会」が制定した記念日。ロールケーキの「ロ(6)」の語呂合わせと、ロールケーキの断面が「6」の字に見えることが由来です。毎年6月には「ロールケーキフェスタ」が開催され、ロールケーキの食べ比べや、創作ロールケーキコンテストなどが行われています。



6月9日 たまごの日

愛知県新城市の「鈴木養鶏場」が制定した記念日です。「卵」を縦にすると「6」と「9」に見えることが由来とのこと。さまざまな料理に活用されているたまごは、毎日の食卓に欠かせない食材です。卵白に含まれる抗菌成分や、卵黄を守る「カラザ」という物質に含まれるシアラ酸には、人間の健康を支える働きがあるそうです。



体のプチ不調を
サッと解決!

手軽にできるおうちヨガ

体をリラックスさせる「とんぼのポーズ」

日々の疲れで体が緊張していたり、寝つきが悪いと感じている時は、今回の「とんぼのポーズ」がおすすめです! 股関節、背骨、太ももの裏側をゆるめて体をリラックスさせましょう。

1



無理のない範囲で図のように脚を開きます。全身の力を抜き、息を吐きながら体を前に倒していきましょう(お腹の下にクッションなどを置くと脱力しやすくなります)。自然な呼吸を繰り返しながら、この状態を3~5分キープしてください。

2



さらに余裕がある時は、斜めで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、骨盤を立てて座ります。
- イタ気持ちいい範囲で行い、ひざは曲がってもOK。

歯とお口のクイズ【答え】

3 日本

歯みがきが世界一長い国は日本(平均6.4分)でした。ただし、むし歯が多い国ランキングでは23位という結果に…。「歯みがきは長い時間しているのにむし歯ができる」というのは残念ですね。ぜひ、正しいみがき方をマスターしたり、定期的に歯科検診を受けるようにしましょう!