

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

先日セミが鳴く声を今年初めて聞きましたが、猛暑のせいかな、少し辛そうに鳴いているように感じました。早朝から太陽の強烈な光が地面をジリジリと焼いているようで、日中には体温越えの40℃に迫る晴天が連日続いています。皆様、体調を崩されていませんか。軽度の熱中症になった後でも、頭痛、めまい、倦怠感、食欲不振などの後遺症が現れ、重度の場合には、脳、肝臓、腎臓への障害が、数か月、数年にわたり継続するそうです。特に、脳へのダメージを防ぐためには、出来るだけ短時間に、水分補給と体温を冷やす応急処置を開始し、迷わず救急車を呼んでください。今年のような危険な猛暑日には、出来るだけ外出を控えるのが良いのですが、お盆の墓参りなどで外出する際には、帽子を被るか日傘をさして、こまめに休憩しながら水分と塩分とを補給し、手のひらや首回りを冷やす冷感グッズを積極的に利用してみてください。

先月末に、今話題の映画、(吉田修一原作、李相日監督)「国宝」を妻と一緒に観てきました。この映画を一度観た方が、数回から多い方では十回もリピーターになってこの映画を鑑賞されるそうです。実際に、知り合いの多くの方がすでに鑑賞していて、「最高に良かったね」と語りあい、身近にも口コミが広がっていました。

身寄りのない極道出身の主人公(吉沢亮)が、十五歳の時に、縁あって上方歌舞伎界の名門の家に入り、同じ歳の跡取り息子とともに育てられ、その後のこの二人の関係を中心に、血筋と才能の狭間で葛藤する人物たちを豪華なキャスト陣(横浜流星、渡辺謙、寺島しのぶ、田中泯、永瀬正敏ほか)で描いています。最後に主人公は、人間国宝に認定されますが、それまでの主人公の心の葛藤などを、歌舞伎役者の人生に視点を置きながら、「二人藤娘」「曾根崎心中」「鷲娘」の演目の場面を含めて、美しい映像美で表現されている点に、とても感動を覚えました。主演の吉沢さんが、映画で共演もされている上方歌舞伎の重鎮四代目中村鷹治郎氏による、一年半もの稽古指導を経て、歌舞伎の女形の演目を、本当の歌舞伎役者のように美しい所作と姿勢で演じつつも、演ずる人の心の内を、目や顔の表情、声色、指先、体全体で見事に表現して演じ切り、俳優としての凄さを感じました。

これまでの歌舞伎に対する見方が少し変わり、機会があればまた京都の南座へ足を運んでみたいと思います。

あなたは知ってる? 歯とお口のクイズ



みがき残してしまった歯垢はその後どうなる?

歯に付着している歯垢とは細菌の塊で、むし歯や歯周病の原因になってしまいます。この歯垢を落とすためには歯みがきが必要ですが、もしみがき残してしまったら、この歯垢はその後どうなるでしょう?



1

そのままの状態
歯に付着し続ける

2

唾液によって
分解されてしまう

3

固まって歯石に
なってしまう

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



パプリカとツナの和え物

材料(2人分)

- 赤パプリカ…………… 1 個
- ツナ(缶詰/油漬け)…1 缶(70g)
- 鶏がらスープの素…小さじ 1
- パセリ(あれば)……………少々

栄養成分値(1人分)

- エネルギー……112kcal
- 塩分……………1.6g
- β-カロテン当量…697μg

手順・作り方

- ① パプリカはヘタと種を除いて細切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①とツナを漬け汁ごと入れ、鶏がらスープの素を加えて軽く混ぜ、ラップをかけて電子レンジで4分加熱する。
- ③ 全体に火が通ったら器に盛り、パセリを散らす。



ワンポイントアドバイス

カラフルなパプリカは、食卓を鮮やかに彩る緑黄色野菜です。緑黄色野菜には、こうさん か きょう抗酸化作用のある「β-カロテン」が豊富です! このお料理は2~3日冷蔵庫で保存できるので、作り置きにもおすすめです。

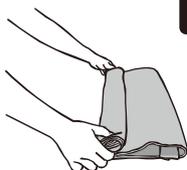
季節の健康メモ

旅先のホテルでも快眠! タオルで作る「マイ枕」

「なかなか自分に合った枕が見つからない…」という方はいらっしゃいませんか? そんな時はバスタオルを使って、自分にピッタリの「マイ枕」を作ってみましょう!

「マイ枕」の作り方

- ① バスタオルを3つ折りにして、手前から丸めます。



- ② ①の形が崩れないようにして、その上から3つ折りにしたバスタオルを右図のように重ねます。枕に頭を乗せてみて低く感じる場合は、さらに3つ折りにしたバスタオルを上重ねて高さを調整してください。



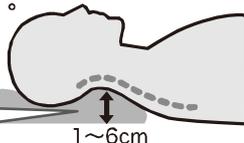
理想的な枕の高さ

仰向けで寝る方

横から見た時、首から腰までのカーブが自然なS字を描く状態が理想です。枕が高いとあごの下の皮膚にシワが寄り、枕が低いとあごの下につっぱり感が出てしまいます。

仰向き寝

首と枕が隙間なく密着している

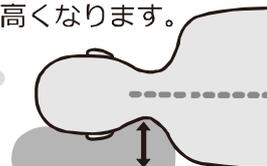


1~6cm

横向きで寝る方

横から見た時、背骨がまっすぐで床と平行な状態が理想です。肩が下にくるため、仰向き寝の時よりも枕は高くなります。

横向き寝



横向き寝の方が3~5cm高くなる

旅先でも調節可能!

旅先で「枕の高さがしっくりこない…」といった時には、バスタオルを使って枕を調節してみましょう。枕と首の間に丸めたタオルを入れて隙間を埋めると、寝返りがしやすくなり睡眠の質が高まります。



丸めたタオルで首と枕の隙間を埋める!

美しい健康な歯で幸せな人生を!

見るべきポイントはココ! お口の健康セルフチェック



あなたはどれくらいの頻度でお口の中を見ていますか? 痛みがあったり、出血などのトラブルがあった時しか見ていないといった方もいらっしゃると思いますが、「お口の健康管理」には日々歯ぐきや歯の状態を目で見てチェックすることも大切です。

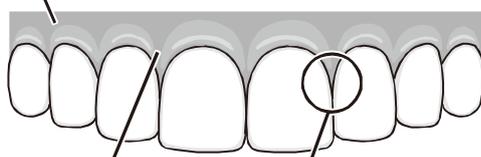
そこで今回は、セルフチェックの時に見ていただきたいポイントについてご紹介させていただきます。ぜひ、デンタルミラーを使ってしっかり確認してみましょう。

チェックポイント① 歯ぐき

歯ぐきの状態で特にチェックしたいのは、色、腫れ、出血、退縮の4項目です。

色

歯ぐきはピンク色ですか? 赤味を帯びている時は炎症のサインです。

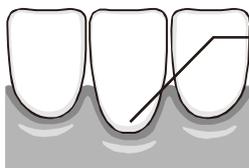


腫れ

赤く腫れているところはないですか? 歯と歯の間はシャープな三角になっているのが◎。

出血

歯みがきをしていて、歯ぐきから血が出ていませんか? 丁寧にブラッシングしても治まらない場合は、歯周病が進行している可能性も。



退縮

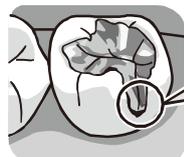
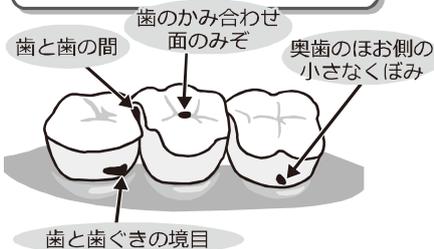
歯ぐきが下がって、歯が長く見える部分はありませんか? 主な原因は、歯周病や過度なブラッシング、噛み合わせのクセなどです。

チェックポイント② 歯

歯の状態ですべてチェックしたいのは、むし歯、歯垢と歯石、痛みの3項目です。

むし歯

歯に茶色や黒い部分はありませんか?



歯垢・歯石

歯に、白っぽい歯垢や黄色みを帯びた歯石は付着していませんか? 特に「前歯の裏側」「噛み合わせの溝」「奥歯の後ろ」「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」には付着しやすいので、よく確認しましょう。

痛み

しみたり、痛む歯はありませんか? 違和感があれば早めに受診を!

セルフチェックをして気になったこと以外にも、口臭、噛み合わせ、お口の乾燥など、お口に関するお悩みがございましたらお気軽にご相談ください。

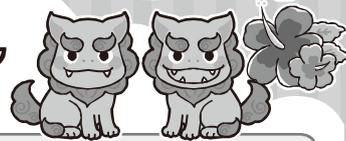


変わり種!全国おもしろ観光スポット

沖縄県編



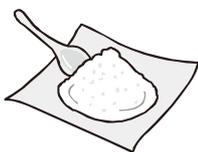
今回は暑い8月にぴったりな、沖縄のユニークな体験スポットをご紹介します!



ぬちまーす 観光製塩ファクトリー

海水の水分を瞬時に飛ばして塩を結晶化させる特殊な製法を行っている、世界でここだけの塩工場。工場内にはまるで雪が降ったような「塩の雪景色」が広がります。

敷地内には果報バンタという高台があり、絶景ポイントとしても人気です!



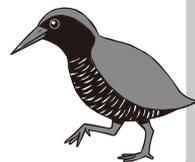
琉球ガラス村

糸満市にあるガラスのテーマパークです。職人さんたちの技を間近で見られるほか、吹きガラスにチャレンジすることもできます。自由研究にぴったりな工房見学もあるので、夏休みの宿題にもおすすめです!



ヤンバルクイナ展望台

沖縄本島北部にある高さ11.5mのこの展望台は、天然記念物のヤンバルクイナを模したユニークな形をしているのが特徴。展望台からは雄大なヤンバルの森や辺戸岬を一望でき、空気も景色も最高です!写真映えもばっちりなので、友だちと行っても盛り上がること間違いナシです。



体のプチ不調をサクッと解決!

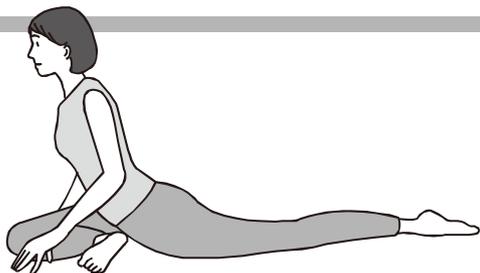
手軽にできる おうちヨガ



おしりのコリをほぐす 「半分のハトのポーズ」

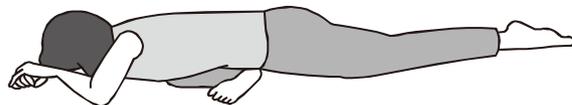
座っている時間が長い方や運動不足の方に多いのが、おしりのコリです。コリに自覚がなくても、意外と筋肉が硬くなっていることもありますので、今回ご紹介する「半分のハトのポーズ」でおしりをほぐしてみましょう!

1



まずは四つんばいになります。続いて、上図のように右ひざを前に置き、かかとを左腰に近づけます。左脚は後ろに伸ばしてリラックスさせましょう。

2



次に、少しずつ上体を倒して体をリラックスさせます。自然な呼吸を続けながら、その状態を30秒~1分程度キープしてください。反対側も同様に行いましょう。

ポイント

- 後ろの脚はまっすぐ伸ばしましょう。
- 痛みのない範囲で行ってください。

歯とお口のクイズ【答え】

3 固まって歯石になってしまう

みがき残してしまった歯垢は、固まって歯石になってしまいます。歯石になると歯ブラシでみがいても落とすことが難しくなります。歯垢から歯石に変化する時間には個人差がありますが、およそ2~3日程度とされています。