



# 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](mailto:info@kita-dental.jp)

例年では、九月になると気温が下がり、夜には涼しい虫の音色がはっきりと聞こえてくるはずなのですが、今年は夜の気温が高いために、秋の虫たちが鳴くの控えているようで、暑さがまだまだ続くように感じます。日中に35℃を越える厳しい暑さが、連日の天気予報で報じられていますが、皆様、お元気でお過ごしでしょうか。

1923年に関東大震災が発生した日として知られている、9月1日は「防災の日」ですが、毎年この時期には全国で防災訓練が行われたり、家庭でも備蓄の見直し呼びかけられたりします。昨年8月に、宮崎県で震度6弱を観測した日向灘を震源とする地震の発生を受けて、気象庁は「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」を初めて発表しました。その発表があった際には、テレビやネットでは、水や電気、ガスなどのライフラインが数日止まることを想定した準備を行うことを頻りに呼びかけていました。自宅でも、詳しく防災対策を調べ直し、計画を立てて、例えば、ペットボトルの水、レトルト食品、パックごはん、カップ麺、乾パン、缶詰などの食品類を家族と一緒に買い出しに行き、緊急持ち出し用の収納に保管していました。ローリングストック（定期的に消費分を補充すること）を怠っていたため、今月の9月現在では、水と食料の在庫が減っていたので、近日中に買い足す予定です。

昨年食料品以外に備えたものには、例えば、カセットコンロとボンベ、ライター、新聞紙、乾電池、携帯電話などの充電コード類、LEDライトとモバイルバッテリー、手回し発電のラジオ、段ボールの簡易トイレ、ビニール袋、水をろ過する携帯浄水器、ペットの餌やトイレシート（トイレシートは簡易トイレでも使用予定）、飲み薬、包帯や消毒液、バンドエイド、ハサミ、ひも、タオル、液体歯みがきと歯ブラシ、保険証やマイナカードの写し、筆記用具、小銭、予備のメガネ、予備の靴（置き場所は枕元）などがあります。家族写真があれば、万一の身元確認や避難所での家族探しに役立つそうです。（遠方の家族を含めて、避難時の連絡方法を確認しておきます。）加えて、寝室やリビングなどに、地震の揺れで落下するものがないかを見直して、タンスなどが倒れない工夫をしてみます。

今年のような猛暑を想定して、食塩や塩飴、扇子、日傘、帽子などを、猛暑時の防災対策に用意したいです。

あなたは  
知ってる？

## 歯とお口のクイズ



### 「しじゅうびょう歯周病」と関わりのある疾患は？

「しじゅうびょう歯周病」になると全身の健康にも悪影響を及ぼします。例えば、とうりょうびょう糖尿病、どうみやくこうか動脈硬化による血管系の疾患、こつそ骨粗しょう症、早産などさまざま…。では、同様に歯周病と関わりが深いとされる疾患は次のうちどれでしょう？

1



関節リウマチ

2



頭痛

3



帯状疱疹

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



## とろとろ焼き長なす

### 材料(2人分)

- 長なす…………… 2本
- しその葉…………… 3枚
- ごま油…………… 大さじ1
- ポン酢しょうゆ…………… 適量



### 栄養成分値(1人分)

- エネルギー…………… 54kcal
- 塩分…………… 1.0g
- 食物繊維…………… 2.3g

### 手順・作り方

- ① 長なすはヘタを除いて縦半分に切り、皮に約5mm幅の隠し包丁を入れる。 しその葉はせん切りにする。
- ② フライパンにごま油をひいて弱火にかけ、長なすの皮を下にして焼く。
- ③ 皮がしんなりしたら返して、全体に火が通るまで焼く。 皿に盛ってポン酢しょうゆをかけ、しその葉をのせる。

### ワンポイントアドバイス

隠し包丁とは、切り落とさないように浅く切れ目を入れることです。 硬く感じやすい皮に切れ目を入れることで、やわらかくおいしく仕上がります。 また、弱火でじっくり焼くことで、全体的にやわらかくトロツとした食感になります。



## 季節の健康メモ

正しく歩けていますか？

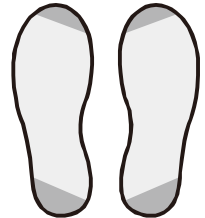
## “靴底の減り方”で健康チェック!

突然ですが、あなたの靴の底はどのように減っていますか？ 靴底の減り方には歩き方のクセが現れますので、正しい歩き方ができているかチェックしてみましょう！



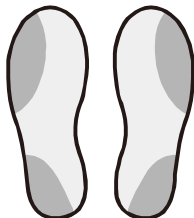
### 理想的な靴底の減り方

かかとから着地して、つま先で蹴り上げる『正しい歩き方』をしていると、靴底はかかとの外側とつま先の内側が減ります。



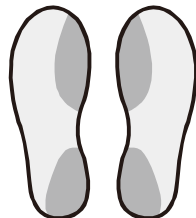
### 注意したい靴底の減り方

#### ① 外側が減る



○脚の方に多い減り方です。 股関節や骨盤が外側にゆがんでいるため、ひざに負担がかかりやすく、ひざ関節症の原因にもなります。

#### ② 内側が減る



内股の方に多い減り方です。 重心の移動が内側に偏り、足首やひざなどの関節に負担がかかっています。

#### ③ 中央が減る



足を引きずって歩きがちの方に多い減り方です。 猫背になりやすいタイプなので、腰や背中痛みを引き起こすことも。

また、“靴底の減りの左右差が大きい場合”も注意しましょう。 体の左右のバランスが崩れ、首や肩のコリ、腰痛などを起こしやすくなってしまいます。





# 美しい健康な歯で幸せな人生を!



## 歯の神経を取る「根管治療」とは？



歯の治療で「根管治療」ってご存じでしょうか？ 「歯の神経を取る治療」とお伝えするとピンとくる方もいらっしゃるかもしれませんが。根管治療とは、主に歯の神経にまで深く進行してしまったむし歯に対する治療法で、**抜歯をしないための“最後の砦”**の治療とも言えます。

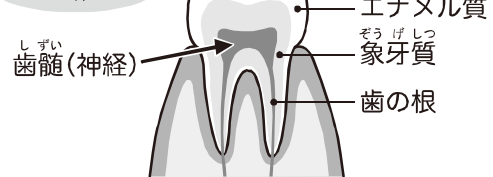
そこで今回は、この「根管治療」についてご紹介させていただきます。

### 根管治療が必要なむし歯は？

むし歯の進行度はC1～C4に分けられ、根管治療が必要となるのは重症化したむし歯の「C3」と「C4」です。

C1	エナメル質のむし歯のこと
C2	象牙質まで進行したむし歯のこと
C3	歯髄（神経）まで進行したむし歯のこと
C4	歯の根まで進行したむし歯のこと

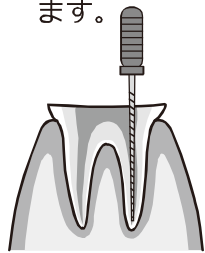
歯の断面図



### 根管治療の流れは？

根管治療の大まかな流れをご紹介します。

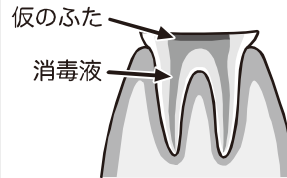
- 1** むし歯になった部分を削り、むし歯菌に感染した神経を専用の道具で除去して殺菌します。



#### ポイント

歯の根の数や形は人それぞれで、根の数が多かったり、先が細かったり、曲がっていたり個性があるため、治療には時間がかかってしまうこともあります。

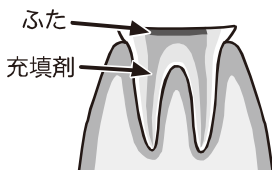
- 2** 神経があった部分に消毒液を詰めたら、仮のふたをします。



#### ポイント

むし歯の再発を防止するためには、**念入りの消毒が必須**です。清掃と殺菌を繰り返すため、何度か通院する必要があります。

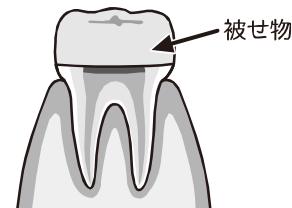
- 3** 消毒が完了したら、空洞になった部分に**充填剤**を入れて密閉します。



#### ポイント

充填剤がすき間なく詰められているか、しっかり確認します。

- 4** 最後に**被せ物**を作り、装着して治療は終了です。



### 根管治療にかかる期間は？

根管治療は**清掃**と**消毒**を繰り返す必要があるため、1回の通院で終わらせることができません。患者さんの歯の状態によって回数は異なり、**通常であれば1週間に1回程度の通院を2～5回**、中には10回程度の治療が必要になるケースもあります。また、充填剤を詰めた後、**被せ物の作製に1週間前後要します**ので、すべての治療を終えるには**1～2か月程度**かかることが見込まれます。

「根管治療」が必要になるほどむし歯が進行してしまうと、治療期間が長くなって費用も多くかかってしまいます。また、神経を抜いた歯はもろく、歯の寿命が短くなる原因にも…。したがって、むし歯は**早期発見・早期治療**が肝心です。



# 変わり種!全国おもしろ観光スポット

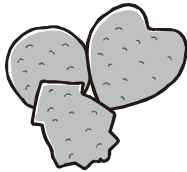
## 岐阜県編

今回は、家族や友だちと一緒に楽しめる、岐阜県のユニークな体験スポットをご紹介します!



### 夢工場飛騨

せんべい焼きが体験できる施設。 たまり醤油やハート型など全8枚のせんべいを焼くことができ、焼き方に応じた「認定証」が発行されます。焼き始めると生地がふわ〜と4倍近くに膨らみ、思わず笑ってしまふほどです!



### 下呂温泉合掌村

白川郷などから移築された、合掌造りの古民家が建ち並ぶ博物館で楽しめるのが「さるぼぼ作り体験」です。「さるぼぼ」は災いや病気が“去る”ことを願う縁起物で、針を使わず作れるため小さなお子様でも楽しめます。



### 名もなき池 (通称:モネの池)

根道神社の参道脇にある湧水でできた池。 フランスの画家モネの名作《睡蓮》にそっくりと話題のこのスポットは、「これは絵画?」と錯覚するほどの美しさです。 5月末から10月にかけて睡蓮が見頃を迎えるので、この時期の岐阜旅に組み込んでみては?



体のプチ不調をサクッと解決!

## 手軽にできる おうちヨガ



## 腰痛予防におすすめ 「デッド・ウォーリアー」

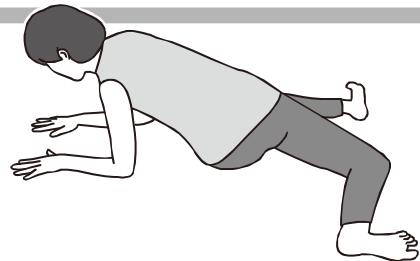
腰まわりが重たい、腰痛になりやすいといった方は「デッド・ウォーリアー」のポーズがおすすめ! 腰をひねってゆっくりと呼吸を繰り返すこのポーズは、腰まわりの筋肉をほぐして腰痛予防になります。

1



ひざを立てて座り、手は後ろにつきます。腰幅より少し広めに脚を開いたら、両ひざを左側に倒してください。

2



図のように、体をゆっくりと真後ろ側に向けたら、両手・両ひじを床につけます。この状態で自然な呼吸を5回繰り返します。終わったら反対側も行いましょう。

### ポイント

□2では、前腕で床を押しながら胸をグッと張り、背筋もしっかり伸ばしましょう。

## 歯とお口のクイズ【答え】

### 1 関節リウマチ

関節リウマチも歯周病と関わりが深い疾患のひとつです。歯周病の人は関節リウマチを発症しやすく、また、関節リウマチの人も歯周病になりやすいという双方向の関係性があります。