



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

先月のお彼岸を過ぎた辺りから、酷かった暑さがやっとおさまり、十月を迎えて、例年通りの涼しい秋が訪れ、ほっとしています。長期間の暑さによる疲れで、皆様、風邪など引かれて、体調を崩されておられません。最近、疲労回復のために、早い時間に就寝して、睡眠時間を多めに取るように心がけています。院長の喜多です。

先月から滋賀県では、44年ぶりに国民スポーツ大会及び全国障害者スポーツ大会が開催され、気温が下がり運動しても過ごしやすいスポーツの秋の到来を感じます。また、さぼっているウォーキングを再開したいです。

春に開幕した大阪・関西万博も、閉幕まで残すところあと2週間となりました。皆様は、もう大屋根リングを見に行かれましたでしょうか。万博テーマソングの歌詞にあるように「未来を見に行こう」とまず思い、また、大屋根リングの内側に集まった数多くの海外パビリオンを見て体験して、行くことがないであろう遠方の世界の国々や人々のことをもっと理解したいという気持ちが芽生え、滋賀から遠方であるはずの夢洲の会場へ、何回も足を運んでしまいました（実は、中高生の頃は、世界の地理や世界史の授業は全く興味がなく苦手でした。）

万博の海外パビリオン巡りでは、現地から来られているスタッフさんの話が聞けたり、大きなスクリーンに投影された映像を見たり、VRゴーグルをかぶって、現地の自然の風景を眺める疑似体験をしたり、色々な展示物を見て体験したり、レストランや売店でその国独自の料理やスイーツを食べたり出来ました。国によってパビリオンのテーマは様々で、過去の歴史、現在の国の姿、さらに、持続可能な未来社会のビジョンまで解説した内容が多く、万博を通して、楽しく生涯学習が出来て、新しい気づきの機会が得られたことに大変感謝しています。

今回の万博のテーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」で、特に「いのち」を深掘した内容のシグネチャーパビリオンがありますが、幸いにもいくつか入館して体験することが出来ました。その影響で、「自分の余生をどうしたい？」と考えたり、「いのち」が未来に繋がる意義についても少し理解が深まったりしたようです。

万博は興味がある人にとっては、共感する部分が多く、毎日のSNSの投稿が、盛況な情報交換の場、交流の場になっています。閉幕後も、SNS、万博関連の書籍や特集番組、記録映画などをとても楽しみにしています。

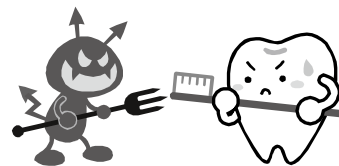
あなたは
知ってる？

歯とお口のクイズ



「ししゅうびょう歯周病」を引き起こす細菌の名前は？

お口の中には、常に300～700種類の常在細菌が住んでいると言われています。その中には「歯周病」を引き起こす細菌も何種類かありますが、中でも日本人の65%以上が感染しているとされる細菌は次のうちどれでしょう？



1

ミュータンス菌

2

ジンジバリス菌

3

ウェルシュ菌

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



ごぼうの唐揚げ

材料(2人分)

ごぼう…1本(150g) 顆粒コンソメ…小さじ1
片栗粉…大さじ3 揚げ油…適量

手順・作り方

- ① ごぼうは皮をこそいで洗い、3mm くらいの厚さの斜め切りにする。
- ② ボウルまたはビニール袋に①と片栗粉を入れてよく混ぜ、低温(150~160℃)の油で揚げる。
- ③ カリッと揚げたら油をきり、顆粒コンソメをふり混ぜ、器に盛る。



ワンポイントアドバイス

ごぼうは現代人が不足しやすい食物繊維が豊富な野菜です。薄く切るとスナックのような食感になり、厚く切れば噛み応えとごぼうの風味がしっかりと味わえます。おやつやお酒のおつまみにおすすめです!

栄養成分値(1人分)

◆エネルギー 139kcal ◆塩分 0.9g ◆食物繊維 4.3g



季節の健康メモ

1年の中で
10月が最多!

秋の「食中毒」はココに注意!

食中毒は高温多湿な梅雨~夏にかけて多いイメージがありますが、実は1年の中で最も食中毒の発生件数が多いのは10月になります。今回は、秋に食中毒が増える理由や対策についてお話をさせていただきます。



秋に食中毒が増える理由

夏が過ぎた安心感から、食中毒対策が疎かになりがちなのが秋です。夏と比較すると涼しくなったものの、まだまだ気温の高い日もあります。また、秋には天然のキノコやサンマ、カツオなどの魚介を食べる機会が増え、自然毒や魚介に含まれる寄生虫・アニサキスによる食中毒も増加します。さらに、行楽シーズンの秋は運動会やハイキングなど屋外で食事を摂る機会も多いため、お弁当などの持ち運びや管理が不十分だと食中毒が発生することにもつながります。また、夏の疲れから免疫力が低下しやすい時期でもあるため、特に体力がない高齢者や子供は重症化しやすくなりますので注意が必要です。

基本的な食中毒の対策

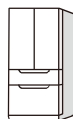
食中毒対策は、菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』が基本です。

① つけない

手指や調理道具の洗浄・消毒はしっかりと行いましょう。エコバックは意外と汚れて雑菌が繁殖しやすいため、定期的に洗濯をしましょう。

② 増やさない

食材は10℃以下で保存を。冷蔵庫の詰め込みすぎにもご注意ください。



③ やっつける

肉・魚の加熱は十分に。煮込み料理(カレー・シチューなど)を再加熱する時は、底までしっかりかき混ぜるのがポイントです。



秋はココも注意!

基本的な食中毒の対策に加え、秋は次のような点にもご注意ください。

① 行楽弁当

調理後はすぐに冷まし、持ち運びには保冷バッグや保冷剤の活用を。



② 天然のキノコ

食用と毒キノコの見分け方は難しいので、不安を感じた時は食べない。



③ 魚介類



新鮮でも加熱してから食べるのが安心。サンマ、カツオ、イカ、サバに多い寄生虫のアニサキスは冷凍・加熱で死滅するため、しっかりと処理を行いましょう。

美しい健康な歯で

幸せな人生を!



「食べ物でむせる…」
「滑舌が悪くなった…」
「口の中が乾く…」

こんな症状は“オーラルフレイル”かも？

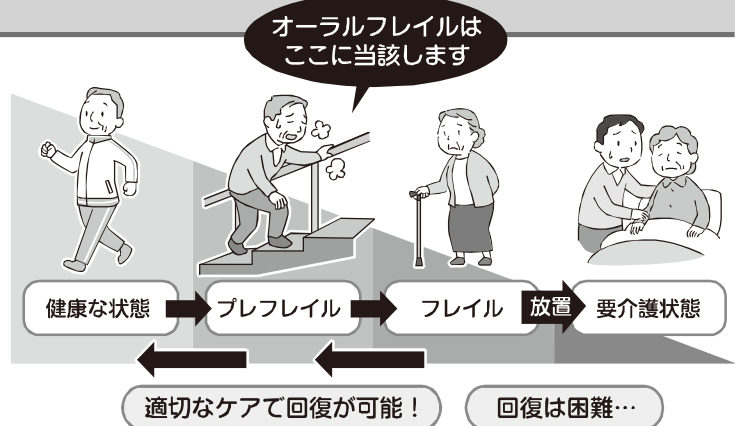
『オーラルフレイル』とは、加齢に伴って起きるお口の機能の変化や衰えのことです。若い人はまだ大丈夫と思っているかもしれませんが、オーラルフレイルは早い方では20代からすでに始まっています。食べ物が「噛みにくい…」「飲み込みにくい…」「むせる…」などの症状は、オーラルフレイルのサインになりますので注意しましょう。

今回は、健康寿命にも関わりが深いオーラルフレイルについてご紹介させていただきます。

フレイルとは？

フレイルとは「虚弱」という意味で、加齢によって心と体が衰えて社会とのつながりが減少してくる状態のことです。具体的には「健康」と「要介護」の中間とされていますが、フレイルは適切なケアをすれば回復が見込まれるため放置しないことが重要です。

なお、フレイルの前段階をプレフレイルと呼び、オーラルフレイルはそこに該当する状態になります。



オーラルフレイルの症状

オーラルフレイルの主な症状には次のようなものが挙げられます。

- 食事中にむせる、こぼす
- かたい物が噛みにくい
- やわらかい物ばかり食べている
- 滑舌が悪くなった
- お口の中が乾燥する
- 口臭が気になる
- 食欲が湧かない など…



オーラルフレイルと健康寿命の関係

東京都健康長寿医療センターの調査によると、オーラルフレイルには次のようなリスクがあり、健康寿命を縮めてしまう可能性があります。

- ◆ 低栄養状態になるリスク…2.17倍
- ◆ 身体的フレイルのリスク…2.4倍
- ◆ 要介護になるリスク…2.4倍
- ◆ 死亡のリスク…2.1倍



オーラルフレイルの改善方法

オーラルフレイルを改善させるには、次のようなことが有効です。

毎日のお口のケア

歯ブラシやフロスなどでむし歯や歯周病の予防を。

定期検診

定期的に歯科でお口の状態をチェックする。

噛む回数を増やす

唾液の分泌が増え、お口周りのトレーニングにもなる。

トレーニング

パタカラ体操や唾液腺マッサージ、早口言葉などもおすすめ。

【パタカラ体操】

「パパパ…」「タタタ…」と大きく口を開けて各10秒間発音。食事の前に行いましょう。



体だけでなくお口の衰えにも意識を向けてみましょう！

変わり種! 全国おもしろ観光スポット

とっとり 鳥取県編

秋といえば紅葉狩りや芸術鑑賞も良いですが、今回ご紹介する鳥取県でちょっと変わった体験を楽しんでみませんか？



あおや和紙工房

1300年の歴史を誇る「因州和紙」にふれられるスポット。書道の半紙などで有名なこの和紙は、筆が切れず墨がかすれないことから「筆切れず」の名がついたのだとか。

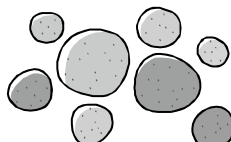
手すき体験では和紙づくりのほか、自作の和紙をランプシェードに仕上げることも可能です。



な い し ば ま 鳴り石の浜

丸くてつるつとした「ごろた石」が波に揺られ、「カラコロ」と優しい音色を奏でる不思議な浜辺。

「よく鳴る→よくなる」の語呂合わせでパワースポットとしても大人気。特に夕暮れ時がおすすめです。



さ き ゅ う 鳥取砂丘アクティビティ

鳥取砂丘では、スノーボードならぬサンドボードやヨガ、ファットバイクでの走行といったさまざまなアクティビティが楽しめます。中でも注目は「宇宙飛行士体験ツアー」。ARゴーグルを装着すれば、目の前に広がる砂丘が未来の月面都市に早変わり！



＼ 気になるお悩みを解消! / 美容に効くツボ

実りの秋はおいしい味覚がたくさんありますから、「食べ過ぎて体重が気になる…」という方も少なくないのでは？ そこで今回は、そんなお悩みを解消する“食欲を抑えるツボ”をご紹介します。

やり方

ツボに綿棒の先を当てます。3秒間かけて徐々に力をかけていき、「イタ気持ちいい」と感じる程度の力で6秒間刺激したら、3秒間かけて徐々に力をゆるめていきます。これを1か所につき5回、反対の耳のツボも同様に行ってください。

ポイント

- 食事の10～15分前に行う。
- 綿棒はツボに垂直に当てる。

6秒垂直に押す



今月のお悩み

「食べ過ぎて太るのがイヤ！」



- ① 神門の位置…耳の上のくぼみの際
- ② 胃点の位置…耳の穴の入り口付近
- ③ 飢点の位置…耳の前にある小さな突起の付け根部分

歯とお口のクイズ【答え】

② ジンジバリス菌

成人の歯周病菌の代表格といえば、ジンジバリス菌。歯を支える骨を溶かしたり、歯周病独特の口臭の元になる内毒素を出したりします。ちなみに、①のミュータンス菌はむし歯の原因となる細菌です。