

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



11月を迎えて、急に外が冷たく感じられ、出かける際には必ず上着を羽織るようになりました。先月まで、日中は日差しが強く帽子をかぶり、暑くて半袖で過ごしていたのが今では嘘のようです。今年の秋は、急激な気温の変化の影響で、とても体調管理が難しいようです。これから年末にかけて、風邪やインフルエンザ、コロナ、ノロウイルスなど、感染症にかからないように気をつけてください。院長の喜多です。

研究によると、紅茶に含まれるポリフェノールには、インフルエンザやコロナなどのウイルスに対して、活性を失わせて感染力を下げる作用があるそうです。また、紅茶のポリフェノールが消化酵素の働きを抑えることで、食事中や食後の血糖値の上昇を抑制したり、脂質の吸収を阻害したりすることで、ダイエット効果があるようです。またその他に、抗酸化作用による肌の老化防止や、血流改善効果で高めの血圧を下げたり、がんの発症リスクを下げたり、むし歯の原因菌の増殖を抑えるなどの効果があるそうです。これから寒くなる季節には、暖かい無糖の紅茶を普段より多めに飲もうと思います。(1日3～4杯までが目安です)

コーヒーや緑茶、紅茶を飲みすぎると、歯の表面が着色することがあります。さらには、飲み物や食べ物からの色素が、歯の内部の色素沈着の原因になることもあります。前述の歯の表面だけに着色した場合には、日頃の歯磨きの際に、着色を除去しやすくする薬剤成分を含む歯磨剤をご利用頂けると改善出来ることが多いのですが、普段の歯磨きで着色が落ちにくい場合は、歯科衛生士による歯のクリーニングを受けて頂くことで着色が除去出来ます。後述のように、長い年月をかけて歯の内部にまで色素が侵入し、歯の内部が変色しているような場合には、認可承認された薬剤(過酸化水素。過酸化尿素含有製品)を用いて、歯科医療機関で診断の上で行う医療ホワイトニングだけが、歯の内部の色素を分解、漂白することが可能です。術式としては、①医院で行うオフィスホワイトニング<上下歯列で約80分間>と、②自宅でマウスピースを使用して行うホームホワイトニング<1日約2時間で14日間>と、①と②の両方を行うデュアルホワイトニングとの3種類があります。当院ではいずれの術式も受けて頂くことが出来ますので、これから歯の漂白にご興味を持たれる方は、ご相談からさせていただきますので、お気軽にスタッフまでお声かけください。

あなたは
知ってる?

歯とお口のクイズ



「舌の掃除」を行っている人の割合はどれくらい?

舌の表面に付着している白っぽい「舌苔」は、口臭の原因にもなっているため、気になる場合は舌みがき専用のブラシを使って舌の掃除を行うのがおすすめです。では、定期的に舌の掃除を行っている人の割合ってどれくらいいるのでしょうか?



1

23%

2

32%

3

43%

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。

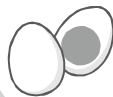
栄養たっぷり! 野菜丸ごと! 使いきりレシピ



にんじんと卵のサラダ

材料(2人分)

にんじん……1本(200g)
ゆで卵(固ゆで)……1個



手順・作り方

- ① にんじんは皮をむき、ラップで包んで電子レンジで5分加熱する。ゆで卵は殻をむく。
- ② ボウルに①を入れ、フォークなどでにんじんとゆで卵をつぶすように混ぜる。
- ③ aを加え、塩と黒こしょうで味を調え、器に盛る。

栄養成分値(1人分)

◆エネルギー 157kcal ◆塩分 1.2g ◆β-カロテン当量 7602μg

a ツナ(缶詰・油漬け) ……1/2缶(35g)
a マヨネーズ…大さじ1
塩……………ひとつまみ
黒こしょう……………少々



ワンポイントアドバイス

にんじんには、「β-カロテン」が特に豊富に含まれています。にんじんは加熱後に竹串などを刺して硬さを確認し、硬い場合は加熱時間を1分ずつ追加してください。なお、ツナの油は捨てずに使いましょう。

季節の健康メモ

疲れ、ダルさ、シミ・あざがしやすい…

通常の血液検査ではわからない!“隠れ貧血”

日本では女性の約40%(特に月経のある20~40代の女性では約65%)が貧血、または隠れ貧血と言われています。健康診断などの血液検査で特に異常はないという方も、実は“隠れ貧血”の可能性あります。

“貧血”とは?

一般的に貧血とは、血液中に含まれるヘモグロビンの濃度が低くなった状態のことを指します。通常の血液検査では、次のような項目で貧血の有無を調べます。

ヘモグロビン(Hb)	ヘモグロビンの量(※ヘモグロビンとは全身に酸素を運ぶタンパク質)
ヘマトクリット(HTC)	血液全体に占める赤血球の割合
赤血球数(RBC)	血液中の赤血球の数
平均赤血球ヘモグロビン量(MCH)	赤血球1個あたりのヘモグロビンの量
平均赤血球容積(MCV)	赤血球の平均的な大きさ
平均赤血球ヘモグロビン濃度(MCHC)	赤血球1個あたりのヘモグロビンの濃度

“隠れ貧血”とは?

一方、“隠れ貧血”とは上記数値は正常値であるものの、「フェリチン」の値が低い状態のことを指します。フェリチンとは鉄を蓄積する働きを持つタンパク質ですが、血液中のヘモグロビンが不足してしまうと、体は緊急手段としてこのフェリチンの中の貯蔵鉄を優先的に使うようになります。つまり、フェリチンの値が低い“隠れ貧血”の状態では、いざと言う時に困ってしまうという訳です。

“隠れ貧血”を確かめるには?

この隠れ貧血かどうかを調べるには、血液検査をしてフェリチンの値を調べることで。一般的な血液検査ではフェリチンの値は検査されませんが、普段から次のような症状が多いのであれば隠れ貧血の疑いもありますので、医療機関に相談してみましょう。

◆立ちくらみ ◆頭痛 ◆めまい ◆不眠 ◆疲労感 ◆体の冷え ◆シミ・あざの増加 など。

軽視されがちな貧血ですが、鉄分は生命の維持に欠かせない成分です。ぜひ意識して摂取しましょう!

美しい健康な歯で 幸せな人生を!



インフルエンザにかかると
ししゅうびょう
歯周病も悪化する…?

感染症とお口の中の関係

冬はインフルエンザや風邪が流行する時期ですが、実はこういった感染症にかかると、むし歯や歯周病が悪化しやすくなるのはご存じですか？ また、インフルエンザや風邪を予防するためには、ウイルスの入り口であるお口の中を清潔にしたり、唾液の分泌を促すことも大切です。そこで今回は、感染症とお口の中の関係についてお話しをさせていただきます。

感染症にかかった時はお口の中も注意！

風邪やインフルエンザにかかるのは、体の免疫力が低下している時です。ちなみに、むし歯や歯周病も細菌によって引き起こされる感染症ですから、免疫力が低下している時というのは、むし歯・歯周病菌にとっても恰好のタイミングになります。そのため、風邪やインフルエンザにかかっている時は、歯が痛んだり、歯ぐきから出血があったりと、お口の中のトラブルにも見舞われやすくなります。



お口のケアは感染症予防のひとつ！

ところで、風邪やインフルエンザの予防対策として何をされていますか？ 手洗い、ガラガラうがい、手指の消毒などされているのではないのでしょうか？ そこで今年からは、こういった基本的な感染症予防に加えて、下記の【感染症予防のお口ケア】も行ってみてください。口の中というのは、ウイルスや細菌といった外敵が体内に侵入する経路である一方で、「粘膜細胞」と呼ばれるこれら外敵を侵入させない防御機能もあるため、簡単には感染しないような仕組みもあります。しかし、お口の中が不衛生な状態になっていると粘膜細胞の働きが弱まるため、外敵が侵入しやすくなってしまいます。

【感染症予防のお口ケア】

ブクブクうがい	歯間の掃除	舌の掃除
 外出から帰ってきた時はガラガラうがいに加え、お口の中の汚れを落とすブクブクうがいをしっかりと行いましょう。	歯ブラシに加え、デンタルフロスや歯間ブラシの併用を。  むし歯や歯周病などの原因となる細菌は、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目に多く付着しています。	歯の表面に付着している「舌苔」にも細菌が含まれていますので、専用のブラシでやさしくこすり落としてください。 

唾液には感染症予防の効果あり！

唾液にはさまざまな健康効果があり、そのひとつが感染症予防です。唾液には100種類以上の物質が含まれ、その中には細菌やウイルスの働きを抑制するものもあります。ただし、昨今はお口の中が乾燥するドライマウスの方が増えているため、唾液の効果が十分に発揮されていない人も多いです。

お口の中の乾燥は、むし歯、歯周病、口臭などにもつながりますので、気になる症状があればご相談ください。また、下記の【唾液の分泌を促すセルフケア】も同時に行ってみましょう。

【唾液の分泌を促すセルフケア】

よく噛んで食べる	こまめな水分補給	毎日の軽い運動
 噛むことで唾液の分泌が促されますので、食事の時はよく噛んで食べましょう。噛み応えのある食品を取り入れるのも◎。	唾液の多くは水分ですので、しっかりと水分補給を。また、お口の中を乾燥させないように、こまめに水分を摂りましょう。 	ヨガやストレッチといった軽い運動を、毎日10～15分程度行いましょう。唾液の質が高まるといった研究結果も。 

変わり種! 全国おもしろ観光スポット

茨城県編

紅葉シーズン真っ只中ですが“ちょっと変わったスポット”にお出かけもいいのでは？ 今回は茨城県で楽しめる個性派観光地をご紹介します！



月待の滝 (大子町)

月を待つ女性たちが集ったことに由来する「月待の滝」は、“滝の裏側”から紅葉が見られる珍しいスポットです。滝の裏側に回ることもでき、紅葉が見頃の11月中旬に観れる“もみじのじゅうたん”も風情たっぷりです。



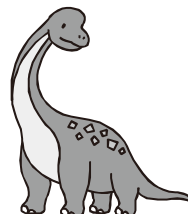
ダチョウ王国 (石岡市)

日本最大級のダチョウ牧場で、約200羽のダチョウをはじめ、アルパカ、カピバラ、うさぎなど80種類以上の動物とふれあえるテーマパークです。ダチョウの卵を使った巨大目玉焼きや、クセのないダチョウ肉のバーベキューも体験できます。



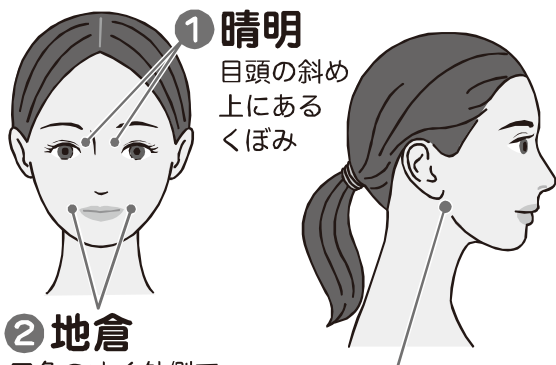
水戸市森林公園 恐竜広場 (水戸市)

森の中に突如あらわれる14体の実物大恐竜モニュメントは圧巻！ 白亜紀の恐竜からマンモスまで並ぶ姿は、タイムスリップ気分を味わえます。秋は紅葉も美しく、広大な園内ではアスレチックやチーズ作り体験も楽しめます。



＼気になるお悩みを解消！／ 美容に効くツボ

スマートフォンでネットや動画を観ながら、つい夜更かししがちな秋…。翌朝、まぶたは重くフェイスラインにもたるみが出ていることはありませんか？ 今回は、そんな寝不足顔をリセットする“顔のむくみを解消するツボ”をご紹介します。



② 地倉

口角のすぐ外側で笑った時にくぼむところ

③ 頰車

耳たぶの下で口を開けた時にくぼむところ

今月のお悩み

「寝不足で顔がむくんだ！」

やり方

- ① 晴明** 親指の腹をツボに当て、押し上げるように3秒間圧をかけた後ゆっくり戻します。
- ② 地倉** 人さし指の腹をツボに当て、30秒間やさしく円を描くようにマッサージしましょう。
- ③ 頰車** 人さし指の腹をツボに当て、左右から挟むように3秒間圧をかけた後ゆっくり戻します。

ポイント

- 力加減は「イタ気持ちいい」と感じる程度に。
- 肌の表面をこすらないようにしましょう。

歯とお口のクイズ【答え】

1 23%

令和6年歯科疾患実態調査によると、舌を清掃している人の割合は23%でした。舌の表面に付着している白っぽい「舌苔」は、食べカスや細菌などがたまった汚れで口臭の原因にもなるため、専用のブラシなどで定期的に舌の掃除をしましょう。