

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

いよいよ師走の入りとなりましたが、皆様、年末の大変お忙しい中、いかがお過ごしでしょうか。先月までの暖かさを感じる日もこれから次第に少なくなり、肌を刺すような冷たい風が吹く本格的な冬がこれから到来します。寝相が悪くて夜中に布団から飛び出していた手足の先が、起床時には随分と冷えているのがわかり、冬独特の「寒い」感覚を思い出しました。皆様、インフルエンザが流行っていますので、お気をつけ下さい。

先月末に、比叡山の麓にある紅葉の名所、京都の瑠璃光院へ初めて紅葉狩りに行きました。瑠璃光院へ向かう途中、叡山電鉄の終着駅である八瀬比叡山口駅から徒歩で、近くの叡山ケーブル八瀬駅の横を流れる高野川を見ながら進むと、京都市内の様な交通渋滞や大勢の観光客が押し寄せる景色もなく、静寂な比叡山の山麓が緑色から黄色、橙色、深紅へとグラデーションで色づいた紅葉を、落ち着いて鑑賞することが出来ました。

この瑠璃光院の庭園や建物は、もともと明治時代に、実業家で政治家の田中源太郎（京都電燈、京都電鉄などの創業者）が庵として築いた後、京都電燈の重役の別荘となり、その後、京福電気鉄道の所有となって高級料理旅館「喜鶴亭」として営業していましたが、「喜鶴亭」の廃業後に取り壊されそうになり、2005年に岐阜市に本坊を置く光明寺が、本堂を設置し寺宝を移し、瑠璃光院として寺院になったそうです（驚きです）。

特に、書院の二階で見られる有名な絶景は、大きな写経机に映った庭園の紅葉と実際の庭園の紅葉とが対称的に連続して見える風景として、SNS上などで「フリクション風景」という呼び名でよく知られています。最近SNSで写真を見る機会が増えたので、絵画のような紅葉写真を撮影したい気持ちがよく分かりました。また、瑠璃光院からの帰りに立ち寄った八瀬もみじの小径（約三千七百㎡の敷地内、約三百mの回遊路）では、山麓にモミジやカエデが左右に広がり、紅葉のトンネルを歩くような体験を楽しむことが出来ました。

今年の冬は、例年に比べて暖冬になるのか、雪が多く降るのかはまだ分かりませんが、これから防寒具や暖房器具を出したり、冬タイヤの交換をしたりして、真冬の備えを始めたいと思います。

皆様、今年も大変お世話になりました。どうぞ体調にはお気をつけて、どうぞ良いお年をお迎えください。

あなたは
知ってる？

歯とお口のクイズ



「ライオンの歯」という意味の名前をもつ花は？

寒い冬の時期には、春の温もりが恋しくなりますね。春といえば花の季節ですが、名前に「ライオンの歯」という意味をもつ花があるのをご存じですか？ それは次のうちどれでしょう？

1



ライラック

2



カーネーション

3



タンポポ

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



焼きブロッコリー

材料(2人分)

ブロッコリー…………… 1株 塩…………ふたつまみ
オリーブオイル…………大さじ2 こしょう…………少々



手順・作り方

- ① ブロッコリーは枝分かれしている茎のところに包丁を入れながら小房に分け、食べやすい大きさに切る。茎は硬い部分を除いて薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、①を並べ、塩をふり、中火にかける。
- ③ 軽く焦げ目がついたらひっくり返し、アルミホイルをかぶせて蒸し焼きにし、火が通ったら火を止めて器に盛り、こしょうをふる。

栄養成分値(1人分)

◆エネルギー 146kcal ◆塩分 1.2g ◆食物繊維 5.1g



ワンポイントアドバイス

ブロッコリーなどの^{りよくおうしょくやさい}緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、油と一緒に調理すると吸収がよくなります。蒸し焼きにするときは、完全にふたを閉めないのがポイント。程よく水分が飛ぶとカサが減り、たくさん食べやすくなります。

季節の健康メモ

大人世代も要注意!

スマートフォンの見過ぎによる「急性内斜視」

スマートフォン（以下、スマホ）や携帯ゲームなど、デジタル機器を近距離で長時間見続けることで起きる「急性内斜視（スマホ内斜視）」。今、子供や若い世代に増えている症状ですが、大人世代でも注意が必要です。

なぜ起きるの？

私たちはものを見る時、目の周りの筋肉を収縮させてピントを合わせています。スマホを見る時は、その筋肉を使って寄り目のような状態を作り、手元にピントを合わせています。しかし、その状態でスマホを長時間見続けると、筋肉が緊張してこり固まり、うまくゆるまなくなります。その結果、寄り目のまま戻らなくなる「急性内斜視」を起こしてしまうことがあります。

主な症状は？

- ◆目が内側に寄る。
- ◆ものが二重に見える。
- ◆遠近感や立体感がつかみにくい。
- ◆ピントが合いづらい。
- ◆目が疲れやすい。

【急性内斜視の目の位置】



予防するには？

休憩をはさむ

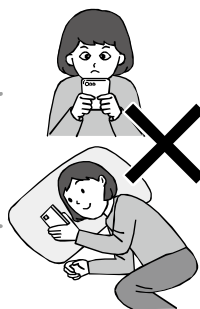
デジタル機器を30分使用したら1回は遠くの景色を見て筋肉をゆるめましょう。

距離をとる

目を保護するには、スマホなどの画面は顔から30センチ以上離しましょう。猫背や横になりながらの使用は、画面との距離が近くなりがちですので注意しましょう。

時間を管理

1日4時間以上の使用は、急性内斜視のリスクを高めるといわれています。スマホの使用時間はきちんと管理しましょう。





美しい健康な歯で 幸せな人生を!



スウェーデン式予防歯科「2 + 2 + 2 + 2 テクニック」とは?

北欧のスウェーデンは、世界的に予防歯科の先進国として知られています。そのスウェーデンでは子供の頃から歯の大切さを学び、「2 + 2 + 2 + 2 テクニック」という歯みがき法を教わっているそうです。今回は、この歯みがき法をご紹介します。

1つ目の「2」

まず1つ目の「2」は、「1日2回は歯みがきをする」ということです。理想は毎食後の1日3回ですが、外出中や工作中などはランチ後の歯みがきが難しいこともありますよね。そんな時は、食後にお茶を飲んだり、うがいをするなどして、お口の中に食べカスが残らないようにしましょう。ガムを噛んで唾液の分泌を促すのもおすすめです。そして、就寝前の歯みがきだけは忘れずに、丁寧にじっくりと行いましょう。



2つ目の「2」

次に2つ目の「2」は、「フッ素入りの歯みがき剤を2cm使う」ということです。フッ素入りの歯みがき粉やジェルの使用量は、年齢によっても異なりますので、以下の表を参考にしてください。6歳以上では1.5～2cmと結構たっぷり使うため、口の中が泡だらけになってみがきにくい場合は、まずは歯みがき剤をつけずに歯をみがき、次に適正量のフッ素入り歯みがき剤を歯全体に行き渡らせるように使いましょう。加えて、歯みがき後のうがいは少量の水(10ml程度)で軽く行い、フッ素の成分を水で流さないのもポイントです!

「〇〇ppmF」というのはフッ素の濃度です。むし歯予防には、フッ素濃度が表示されている歯みがき剤を使うのがおすすめです。

年齢	使用量	量の目安
歯が生えてから～2歳	900～1000ppmFの歯みがき剤 米つぶ程度…1～2mm程度	
3歳～5歳	900～1000ppmFの歯みがき剤 グリーンピース程度…5mm程度	
6歳～成人・高齢者	1400～1500ppmFの歯みがき剤 歯ブラシ全体…1.5～2cm程度	



3つ目の「2」

そして3つ目の「2」は、「歯みがきは2分以上」ということです。これは正直、少し短いかな…という印象ですが、適切なみがき方であれば2分でみがけるといことだそうです。丁寧にみがくと5分程度はかかると思います。朝や昼など忙しくて難しい時は、就寝前だけは時間をかけてじっくりとみがきましょう。



4つ目の「2」

最後に4つ目の「2」は、「歯をみがいた後、2時間は飲食しない」ということです。歯みがき後に飲食しないことで、フッ素の成分を歯に長くとどめることができます。また、間食を控えることは、歯の再石灰化を促し、初期むし歯の修復にも有効です。

口寂しいからとアメやチョコを口に入れたり、甘いカフェオレをちょこちょこ口にしたりするのは、むし歯を招きやすい習慣ですのでご注意ください。





変わり種! 全国おもしろ観光スポット

徳島県編

今月は四国・徳島県の“ちょっと特別”な時間を過ごせるスポットをご紹介します♪

上板町技の館

藍染めのふるさと・上板町にある「技の館」では、**日本一の生産量を誇る染料“すくも”**を使った**藍染め体験**ができます。**ハンカチやトートバッグ**などを染めながら、空気に触れるたび鮮やかな青に変わっていく様子は感動ものです。

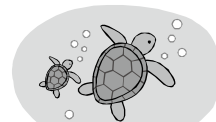


大歩危祖谷温泉郷

徳島県西部の山あい広がる**秘境の温泉郷**。吉野川が2億年かけて刻んだ**溪谷「大歩危」**や、**日本三大秘境のひとつ「祖谷」**など、絶景とともに湯浴みが楽しめます。さらに見逃せないのが**「祖谷のかずら橋」**。重さ6トンの**シラクチカズラ**で編まれた**吊り橋**は、足元の間から谷底が見えてスリル満点!

日和佐うみがめ博物館 カレッタ

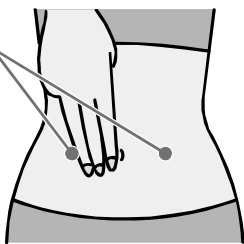
美波町にある、世界的にも珍しい**ウミガメ専門の博物館**。プールを悠々と泳ぐアカウミガメや子ガメたちに会えるほか、**甲羅に触れたり、エサやり体験**ができるのも人気です。



＼気になるお悩みを解消!／ 美容に効くツボ

忘年会やクリスマスなどのイベント事が多く、何かと忙しい年末。つい**生活リズムが乱れがちなこの時期は、便秘に悩む方も少なくありません**。そこで今回は、“**便通のリズムを取り戻す”ツボ**をご紹介します。

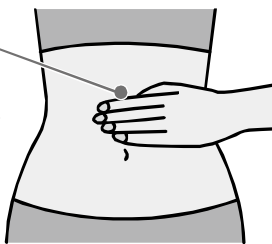
① **天枢**
おへそから指幅3本分の両外側



やり方

左右のツボに**中指の腹**を当て、**お腹が軽くへこむ程度**にやさしく刺激してください。

② **中脘**
おへそから指幅4本分上のところ



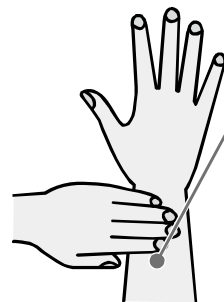
やり方

中指の腹をツボに当て、『**の**』の字を描くようにやさしくゆつくりとさすってください。

※「天枢」「中脘」への刺激は、食後すぐは避けて、少し時間をおいてから行いましょう。

今月のお悩み

「便秘になってお腹がポッコリ…」



③ **支溝**

手の甲側で、手首から指幅4本分ほどひじ寄り、2本の骨の間

やり方

親指の腹をツボに当て、ぐっと真下に押し下げると10秒ほど圧をかけたらゆっくり戻します。

歯とお口のクイズ【答え】

③ タンポポ

タンポポは英語で「**dandelion**」。語源はフランス語の「**dent de lion**」(dent=歯/de=～の/lion=ライオン)に由来しています。葉のギザギザが「**ライオンの歯**」に似ていることから名づけられたそうです。