

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

元旦の朝、洗面台の蛇口から流れ出るキンキンに冷え切った水を両手で受け、顔を洗った瞬間に、その鋭い冷たさが頭の芯まで伝わると、不思議と心がスッキリして、清々しい気持ちで新年を迎えました。澄んだ冷たい空気がまだ残る午前中に、近くの稲荷神社での新年特別参拝で、お祓い、ご祈禱を受けて、「今年も一から始まるので、新しい真っ白な気持ちで頑張ろう」という思いが自然と湧いてきました。

新年明けましておめでとうございます。皆様は、今年をどのような一年にしたいとお考えでしょうか。私は、数年先には当たり前になるような現在新しいIT 関連の技術を、少しずつ仕事や日常生活に取り入れる試みを継続する一年にしたいと考えています。例えば、昨年の万博のために、SNS や WEB サイトから知りたい情報を検索したり、オンラインで予約を取ったり、電子決済をしたりと、スマホを有効的に利用することを覚え始め、現在は、スマホでパソコンよりも速く便利に出来ることが増えてきました。

また、昨年六月に AI の初歩を学ぶオンラインの講習会を受講して以来、AI の活用方法に興味を湧き、院内に掲示する『マイナ保険証の毎回ご提示のお願い』や『医療ホワイトニング』のポスターで使う各画像や文章を、チャット GPT で生成して、最後は自分の手で編集を加えて各ポスターを完成させました。

昨年末から、スマホに初めて AI のアプリ Gemini を導入して、調べたい内容があれば、瞬時にほぼ正しい内容で情報を得るようになりました。但し、AI を利用する際は、個人的な情報や守秘すべき内容が、勝手にネット内へ拡散しないよう、これらの内容を AI に入力しないように注意を払っています。

毎年三月初旬に行われる歯科衛生士国家試験を控えた学生を対象に、国家試験のための直前講義を担当しているので、今年は初めて AI を活用した過去の出題傾向の分析や今年出題される確率の高い問題の予想と分析も具体的に行いました。これまでの自分の経験則に、AI による分析内容をプラスして、講義内容のアップデートが可能になり、講義スライドと配布資料を作る準備を進めているところです。

自分の年齢を気にせず、新しいことに興味を持って、学びながら走り抜ける午年にしたいです。

変わり種! 全国おもしろ観光スポット

福岡県編

福岡といえばグルメの街という印象が強いのですが、実は「こんな場所も!？」と驚くユニークな観光スポットが点在しています。今回は、寒い季節でも楽しめるおすすめスポットを3つご紹介します♪



せい えい ざん にょ い りん じ 清影山 如意輪寺

約1万体のカエルのオブジェが並ぶ、通称“かえる寺”。表情豊かなカエルたちと写真を撮れば、映えること間違いなし! 「無事かえる」「お金がかえる」などの願掛けスポットとしても人気です。



博多の食と文化の博物館 ハクハク

明太子メーカー「ふくや」が運営する体験型ミュージアム。自分好みの辛さで“my明太子”作りを体験したり、明太子ランチやサンプル作りも楽しめます。学んで味わえる福岡らしい施設。



トートー TOTOミュージアム

100年以上の歴史を誇るTOTOの公式ミュージアム。トイレやお風呂の進化を学べ、未来型トイレの展示や体験コーナーも充実。入館料・駐車場ともに無料で楽しめるのもうれしいポイントです。



美しい健康な歯で幸せな人生を!



むせる、のどに詰まりやすい…は老化のサイン “飲み込み力アップ”のトレーニング



食事中に「むせやすくなった」「食べ物が飲み込みづらい」と感じたことはありませんか？年齢を重ねると、のどの筋肉が少しずつ衰え、食べ物などを飲み込む力が低下していきます。放っておくと誤嚥や肺炎のリスクにつながることも。そこで今回は、日常生活の中でできる簡単な「飲み込み力アップのトレーニング」をご紹介します。続けることで飲み込み力を保ち、快適な食生活を維持することができますよ。



のどの筋肉が衰えると…

食べ物や飲み物を飲み込むときには、舌やのど、食道など、実に30種類以上の筋肉が関係していますが、加齢によってこれらの筋力が弱くなると、飲み込む動作がスムーズにいかず、むせたり誤嚥することが増えるのです。さらに、誤嚥によって食べ物などに付着した細菌が肺に入り込むと、誤嚥性肺炎を引き起こすこともあり、高齢者は命にかかわることもあるため注意が必要です。

“飲み込み力アップ”のトレーニング

ペットボトル体操

口やのど、舌の筋肉を同時に使う体操です。慣れてきたら、材質が硬めの500mlペットボトル(炭酸飲料など)や、材質が柔らかい1Lのペットボトルに替えて行ってみましょう。

やり方

- ① 手で簡単につぶせるくらいの柔らかい空のペットボトル(500ml)を用意します。
- ② ペットボトルを口にくわえ、ペタンコになるまで思い切り息を吸い込みましょう。
- ③ 今度は息を強く吹き込んで、ペットボトルをパンパンに膨らませます。吸うと吐くを10回で1セットとし、これを1日3セットが目安です。

※血圧が高い人は、主治医に相談してから行ってください。

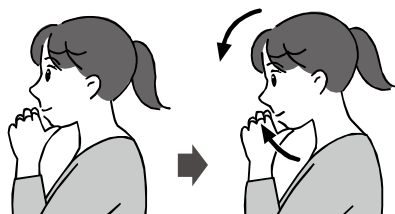


あごと指の押し合い体操

食べ物をのどの奥へと送り込む筋肉をピンポイントで鍛える体操です。首や肩に力を入れず、のどの下に意識を集中させましょう。力を入れた時、のどの奥がグッと引き上がる感覚があればOK。

やり方

- ① あごの下の方、両手の親指を当てます。
- ② 首は下げ、親指は首を持ち上げるようにして互いに押し合います。力いっぱい押し合った状態を5秒間キープしてください。これを5～10回繰り返しましょう。



また、食事前に首をゆっくり左右に倒したり、軽く回したりするストレッチを取り入れるのもおすすめです。血流が良くなり、のどまわりの筋肉が動きやすくなります。

あなたは
知ってる?

歯とお口のクイズ



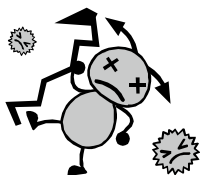
“フッ素”の大きな役割とは？

歯みがき剤に入っていたり、歯科医院で塗布されたりと、むし歯予防に活用される“フッ素”。では、むし歯予防における“フッ素”の大きな役割とは次のうちどれでしょう？



1

むし歯菌を殺す



2

歯を強くする



3

歯をコーティングする



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。

季節の健康メモ

パソコンやスマートフォンでも！

デジタル機器による「低温やけど」にご用心

冬場は、カイロや湯たんぽなどによる「低温やけど」が増える時期ですが、パソコンやスマートフォン、タブレットといったデジタル機器でも「低温やけど」が起きることがあります。

「低温やけど」とは？

低温やけどは、40～50℃程度の熱が皮膚に長時間ふれることで起こります。ノートパソコンの底面やスマホの背面は、充電中や動画の再生時などに高温になることがあり、それを肌に直接当てたまま使っていると、数十分～数時間で皮膚の奥深くに損傷を起こすことがあります。



こんな使い方に注意！

特に女性は、皮膚の薄い部位（太もも・手首・頬など）に熱が伝わりやすいため、気づかぬうちにやけどを負うことがあります。次のような使い方は「低温やけど」のリスクが高まるため、注意してください。

- ◆ノートパソコンを太ももの上にのせて長時間操作する。
- ◆スマホを充電しながら、手や頬に密着させて通話や動画視聴をする。
- ◆眠気のある状態で、スマホやタブレットを布団の中で使う。
- ◆ヒーターの前でスマホをさわり続ける。



予防のポイント

パソコンはデスク上で使用するか、太ももの上に置く場合はクッションなどを挟み、肌に直接ふれないようにします。また、タブレットやスマホなどのデジタル機器は充電中に熱くなるため、注意が必要です。特に充電しながら布団の中で使っていて、肌に密着させたまま寝てしまい「低温やけど」になるケースも増えていますので、就寝前には、充電しながらデジタル機器を使用しないほうが良いでしょう。



「赤み」の軽視は禁物！

「なんとなく熱いけれど、痛くないから大丈夫」と思っているうちに、翌朝、赤みや水ぶくれになっていることも少なくありません。低温やけどは見た目より症状が重くなりやすいため、軽視は禁物です。赤みや痛みが続く場合は、早めに皮膚科を受診しましょう。





気になるお悩みを解消!

美容に効くツボ

今月のお悩み

「お正月の暴飲暴食で太った…」

年末からお正月にかけてはさまざまなイベントが重なって、ご馳走を食べたり、お酒を飲んだり食生活が乱れがちですね。今回は、お正月太りが気になる時期におすすめの“体の脂肪を燃焼させる”ツボをご紹介します。



やり方

① 期門

乳首からまっすぐ下がり
肋骨がなくなるところ

② 気海

おへそから指の幅2本分下



③ 志室

背骨から左右に指の幅
4本分外側

ポイント

お腹周りのツボは、やさしい力加減で行いましょう。また、食後しばらくしてから行ってください。

① 期門

少し前かがみになり手のひらをツボに当て、手で円を描くようにツボを刺激してください。

② 気海

仰向けで横になり、中指の腹をツボに当てます。垂直に3秒間圧をかけたら、ゆっくり戻してください。

③ 志室

両手でウエストをつかむようにして、親指の腹をツボに当てます。体の中心に向かって3秒間圧をかけたら、ゆっくり戻してください。

栄養たっぷり! 野菜丸ごと! 使いきりレシピ

ねぎの竜田揚げ



材料(2人分)

長ねぎ …………… 1本
 ① 酒 …………… 大さじ 1/2
 ② 濃口しょうゆ …… 大さじ 1/2
 片栗粉 …………… 大さじ 3
 油 …………… 適量

栄養成分値(1人分)

エネルギー… 93kcal
 塩分…………… 0.7g
 食物繊維…………… 1.3g

手順・作り方

- ① 長ねぎは3～4cmの長さに切る。
- ② ビニール袋に①と①を入れて混ぜ、10分ほどおき、片栗粉を加えてまぶす。
- ③ ②を170℃の油で揚げ、油をきって皿に盛る。

ワンポイント
アドバイス

衣がはがれやすいので、油に入れた後はなるべく動かさないようにしましょう。



歯とお口のクイズ【答え】

② 歯を強くする

フッ素には歯の表面にある「エナメル質」を強くして、歯をむし歯菌が放出する酸に溶けにくい構造にしてくれる効果があります。また、初期むし歯の修復を促したり、むし歯菌を弱らせる働きもあります。