



# 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

先月末から時折大寒波が到来して、滋賀県内でも降雪があり、これからもしばらく厳しい寒さが続きます。天気予報によると、今後は、雪が降るような極寒の日と小春日和の暖かい日とが入れ替わることもあるようで、このような気候の変化は、今の季節に起こりやすく、気温や気圧、湿度の変動が、自律神経を中心に身体へマイナスの影響を及ぼし、体調維持が難しくなり、風邪やインフルエンザなどに感染し易くなります。歯科の領域では、歯がしみる、歯の神経が痛い、歯ぐきが腫れる、噛みしめによる顎関節や周囲の筋肉が痛い等が起こりやすいと考えています。年度末に向けて大変お忙しい時期ですが、皆様、お元気でお過ごしですか。

二月から三月にかけて、寒暖を繰り返しながら春が待ち遠しい時期に、「三寒四温」という言葉をよく使いますが、もともとは中国北東部や朝鮮半島などの冬の気候を表す言葉だそうで、シベリア高気圧の勢力が七日周期で強まったり弱またりするために、三日寒い日が続いた後、四日温かい日が続くという、はっきりした周期を表現する言葉だったようです。日本では、俳句の「冬」の季語とされ、現代では「春が近づいてきた合図」として使われるようになりました。春の暖かい陽ざしを思い出しながら、春到来が待ち遠しいこの頃です。

今月6日から（22日までの17日間にわたり）、いよいよミラノ・コルティナ（第25回）冬季オリンピックが開催されますね。イタリアでの冬季五輪開催は3回目で、4つのエリアに分かれた会場で、8競技116種目が行われます。スケートやスキー競技はもちろんですが、新種目で加わった「スキーモ：SKIMO」に注目が集まっているそうです。元々はアルプスの山岳警備隊員のトレーニングとされ、山岳エリアに作られたコースを登って滑り降りる速さを競う競技で、雪山斜面をスキー板をはいたまま登り、斜度が急な箇所ではスキー板を脱いでザックにくくりつけて登り、下りはスキー板をはいて滑って、トータルタイムを競います。今回のオリンピックでは、短距離決戦のスプリント（標高差80mほどの斜面を登って滑り降り、時間にして3～5分の競技）と、男女1名ずつによる混合リレーが行われます。斜面を登る際には、スキー板の裏に「前へ滑り、後ろへは滑らないシール」という名称の装備を装着し、下りの際は外します。また、登る時はブーツのかかとを板に固定しないで登りやすく、下りはかかとを固定して滑り降ります。「スキーモ」の板の方がクロスカントリーより幅広ですが、速さを競うため板も靴も道具は極限まで軽く作られているそうです。日本の競技人口は約200人だそうで、これからブームが来るかもしれないですね。（一度、斜面を登ってみたいですね）

## 変わり種! 全国おもしろ観光スポット

### 滋賀県編

滋賀県には、寒さを忘れて楽しめるユニークな観光スポットたくさんあります。今回は家族や友人と一緒に笑顔になれる、3つのスポットをご紹介します♪



#### 信楽陶苑 たぬき村

日本一の巨大たぬき像がお出迎えする複合施設です。1万体を超えるたぬきの置物が並び、その表情の豊かさに思わずほっこり。信楽焼の展示や販売、絵付けやたぬきづくり体験、食事やショッピングも充実して、一日中楽しめます。



#### 甲賀流忍術屋敷

当時のまま現存している、本物の忍者屋敷。外観は普通の家なのに、中にはどんぐり返し・落とし穴・抜け道などの仕掛けがいっぱい！手裏剣投げや衣装体験、薬草茶の試飲もでき、忍者の知恵と歴史を体感できます。



#### ウツディパル余呉

寒い季節でもアクティブに楽しめるキャンプ場。スノーシューを履いて雪の森を歩く体験ができ、動物の足跡探しや雪原散策で冒険気分を味わえます。初心者向けコースもあるので、挑戦してみては？



# 美しい健康な歯で幸せな人生を!



こつみつど  
“骨密度”

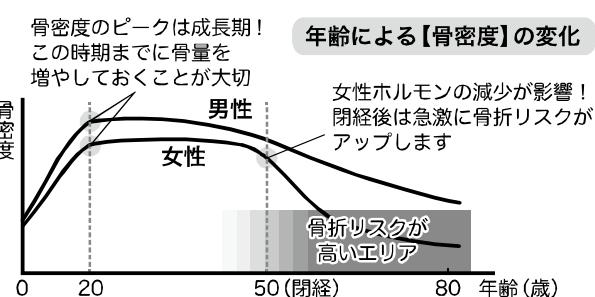
しじゅうびょう  
歯周病や歯並びにも影響!



「骨密度」と聞くと、まずイメージするのは骨粗しょう症や骨折といった骨の問題かもしれません。しかし、骨密度の低下は骨だけでなく、お口の中にも影響してしまうことをご存じでしょうか。実は、骨密度が低い方ほど歯周病が重症化しやすく、歯並びの乱れにもつながる可能性があります。

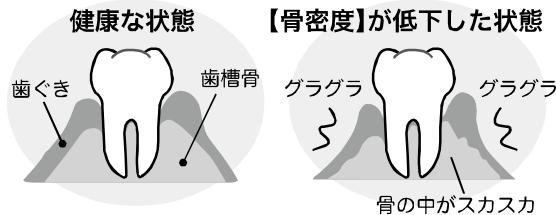
## 骨の健康は年齢で変化!

骨の健康を測る指標には、骨密度（骨の中に含まれるミネラルの量）のほか、骨量（体の中にある骨の量）というものがあり、どちらも年齢を重ねるにつれて低くなっています。特に女性は、男性と比較すると体が華奢で骨量が少ないうえ、骨密度も閉経前後から急激に低下しやすくなるため注意が必要です。



## 歯周病との関係

歯は「歯槽骨」というあごの骨に支えられています。骨密度が低下すると、骨の中がスカスカになります。歯を支える力が弱くなるため、同じ歯周病でも進行が早まり歯がグラつきやすくなります。特に50歳以降の女性は、骨密度と骨量の低下に伴って歯周病の悪化リスクが高まるため、気を付ける必要があります。



## 歯並びとの関係

また、骨密度の低下は歯並びの変化を引き起こすこともあります。歯を支える歯槽骨の量が減ると歯が移動しやすくなり、前歯が前に倒れる、すき間ができる、噛み合わせがズレるといった変化が起こることもあります。



## 今日から意識したいセルフケア

骨とお口の健康を守るために、次のようなセルフケアを行いましょう！

### カルシウム+ビタミンDを摂る

骨の形成に欠かせないカルシウム（乳製品、小魚など）や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD（キノコ類など）を意識的に摂りましょう。日光浴（夏：10分程度／冬：30分程度）にもビタミンDを体内で生成する効果あり！



### 食事はしっかり噛む

噛む刺激は、あごの骨を強くして骨代謝を促す手助けになります。食事だけでなく、ガムを噛むのもおすすめです。



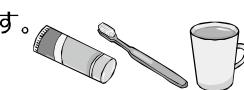
### 歯周病ケアを徹底する

毎日の歯みがきに加え、歯間ブラシやデンタルフロスで歯垢を徹底的に除去しましょう。



### 定期的に歯科検診を

定期的に歯科検診を受診することで、歯周病の早期発見・早期治療が可能になります。歯ブラシでは落とせない歯石の除去も重要です。



骨密度が低いと歯周病が進行しやすくなりますが、一方で歯周病になると慢性的な炎症によって骨を溶かす物質が増え、さらに骨密度が低下しやすくなるという報告もあります。骨とお口の両方の健康管理で、いつまでも噛める歯、丈夫な骨を目指しましょう！

あなたは  
知ってる?

# 歯とお口のクイズ

味を感じ取る「味蕾」の数はどれくらいでしょう？



舌の表面にあって味を感じ取る大切な器官「味蕾」。甘味・塩味・酸味・苦味・うま味をキャッチする小さなセンサーですが、その数が最も多い乳幼児期から青年期にかけて、その数はどれくらいあると言われているでしょう？



1

約1万個

2

約千個

3

約百個

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

## 健康貯金を始めよう！ 今日からできる“習慣リノベーション”



忙しい毎日の中でも、ちょっとした行動を積み重ねるだけで「未来の健康」は確実に変わります。特別な運動や食事制限をしなくとも、普段の習慣を少しリノベーションするだけで変わります。今回は、朝・昼・夜の時間帯別に、今日から始められる健康習慣をまとめました。

朝

### 体を目覚めさせる習慣

朝は体内時計をリセットし、代謝スイッチを入れる大切な時間です。  
朝の過ごし方で、夜の睡眠の質も左右しますよ。



- カーテンを開けて朝日を浴び、体内時計をリセット。
- 起きたらコップ1杯の白湯や常温水をゆっくり飲んで水分補給。
- 深呼吸で酸素を体に送り込み、心身を整えましょう。
- 軽いストレッチで血流をアップ。
- 朝食にはタンパク質（ゆで卵・納豆・ヨーグルトなど）を一品追加すると◎。

昼

### 疲れをためない習慣

お昼は午後に疲れを持ち越さない工夫。  
午後に眠気が襲いがちな方は、食後の軽い運動や昼寝が◎。



- 昼食は腹八分目+野菜を意識して摂りましょう。
- 食後5~10分の「歩き散歩」は、血糖値の急上昇を予防します。
- 1時間に1度は立ち上がり、肩回しや背伸びで肩こり解消に。
- 可能であれば15~20分程度の昼寝をすると、午後からのパフォーマンスが高まります。
- デジタル機器を利用する方は、20分ごとに遠くの景色を20秒眺めて目の疲れを軽減させましょう。

夜

### 疲労を回復する習慣

夜は体を労わるリカバリータイムです。食事や入浴の時間、スマートフォン（以下、スマホ）や照明などの光を意識すると良いでしょう。



- 入浴は睡眠時間の1~2時間前に、ぬるめのお湯で15~20分つかるのがおすすめ。
- 夕食は寝る3時間前までに済ませましょう。
- ベッドに入る1時間前には、パソコンやスマホの使用は控えましょう。
- 部屋の照明は少し暗めにして、“眠る準備モード”を作ると入眠がスムーズに。
- 寝る前にゆっくり呼吸+軽いストレッチで緊張をほぐすと眠りの質もアップ！

# 気になるお悩みを解消! 美容に効くツボ

運動不足やデスクワークが続くと、おしりまわりの筋肉がゆるみ、いわゆる“ダルーン”とした下がり気味の残念なシルエットに。そこで今回は、おしりまわりのひきしめにおすすめの“ヒップアップ”的ツボをご紹介します。

## ②承扶

おしりと太ももの境目にあるシワの中央

## ①承筋

ふくらはぎの筋肉の真ん中で、一番盛り上がっているところ

## ③帯脈

体の真横のラインとおへそのラインが交わるところ



## 今月のお悩み

### 「運動不足でおしりがダルーン」

#### やり方

##### ①承筋

座っている状態でひざを立て、両手でふくらはぎを包むようにして親指の腹をツボに当てます。息を吐きながら3~5秒ほど圧をかけてください。

##### ②承扶

両手でおしりを抱え込むようにして、中指の腹をツボに当てます。下から上に向かって3~5秒ほど圧をかけてください。

##### ③帯脈

両手でお腹に手を添えるようにして、親指の腹をツボに当てます。体の中心に向かって3秒ほど圧をかけてください。

# 栄養たっぷり! 野菜丸ごと! 使いきりレシピ

## カリフラワーステーキ



### 材料(2人分)

カリフラワー	1株	塩	少々
オリーブオイル	大さじ3	こしょう	少々
おろしにんにく	小さじ1	パセリ(乾燥)	適量

### 手順・作り方

- カリフラワーは葉を取り、茎ごと縦半分に切り、さらに半分の厚みになるように切る。
- フライパンにオリーブオイルとおろしにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら弱火にしてカリフラワーを入れて焼く。
- 両面に軽く焦げ目がつくまで焼いたら、塩・こしょうで濃いめに味をつけ、皿に盛り、パセリを散らす。



### 栄養成分値(1人分)

エネルギー	299kcal	塩分	1.0g
食物繊維	5.8g		

#### ワンポイントアドバイス

カリフラワーの切り方は、輪切りにするイメージです。塩の代わりにピザ用チーズを加え、チーズをからめて食べるのもおすすめです。

### 歯とお口のクイズ【答え】

#### 1 約1万個

味蕾は乳幼児期にはおよそ1万個あるといわれています。しかし、20歳前後をピークに年齢とともに少しづつ数が減っていきます。そのため、高齢になると料理の味付けが濃くなりがちですのでご注意ください。