



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

先月末に、平年より少し早い桜の開花宣言がありました。昼間の気温が20℃を越えるような暖かさとなり、今月から本格的に春の到来が実感できるようになりました。花粉症ではありますが、今の時期にしか見られない美しい桜の花を見に行きたいと思えます。約一週間の短い期間に、枝からこぼれるような満開の花びらが、最後に春風で舞いながら散っていく姿に、還暦を越えた今の方が、若い頃よりも感動を覚えるのが不思議です。いよいよ新年度を迎え、皆様、大変お忙しく過ごされていますが、お元気でしょうか。院長の喜多です。

最近、「人生の最期の食」について、よく考えるようになりました。例えば、90歳を越えるような高齢者が、人生の最期を迎える頃には、必ず、予想外に、急激に、咀嚼と嚥下の口腔機能が低下して、食事の食べ物や水分、さらには唾液までもが、むせる反応が無いまま気管に入り、不顕性の誤嚥性肺炎に罹りやすくなります。

誤嚥性肺炎で入院すると、言語聴覚士（通称：ST）の方が、「食べる」だけでなく、嚙む・飲み込む・呼吸するといった一連の動作をスムーズにするための「摂食嚥下リハビリテーション」という指導と評価を行います。（この訓練は、現在、歯科医院で行われる口腔機能のトレーニングとも共通する内容です。）例えば、唇、頬、舌を動かし、食べ物をまとめたり送り込んだりする筋力を鍛える、声を出すことで、声帯周囲を鍛えて、食べ物が気管に入るのを防ぐ力を養う（パタカラ体操、あいうべ体操などが相当します）、ゼリーやペースト状の食べ物を用いて安全に食べる練習をする、飲み込みやすさに合わせて、とろみの強さや食べ物の固さを段階的に変えていく、体幹の角度を細かく設定する、むせたら自発的に咳をして吐き出す練習などがあります。

誤嚥性肺炎を起こすような、お口の機能の急激な衰えがいつ起こるのかを、本人や家族が事前に予知することは非常に困難であるので、お口が健康な内から、歯科医院で口腔機能の検査を定期的を受けて頂き、日頃からお口の機能のトレーニングを開始し、継続することが、健口と健康寿命をのばす最大の効果があります。

生命を維持するためには、点滴で静脈から水分や栄養を送っても効果は少ないようで、自分の口から、水分を摂取し、食べ物を咀嚼して嚥下して、消化器官で栄養を吸収すること、尿や便を排泄することが絶対に必要ですので、最期まで口から食べるために、まず『口腔機能検査』を是非受けてみてください。お願いします。

変わり種! 全国おもしろ観光スポット



青森県編

春の青森はまだ少し肌寒いけれど、室内外どちらも楽しめる体験スポットが充実！今回は見て終わりではなく「やって楽しい」観光地を3つご紹介します♪

津軽藩ねぷた村

高さ10メートルの大型ねぷたが迎えてくれる、津軽文化を丸ごと体感できる人気スポット。お囃子の実演や太鼓体験のほか、「金魚ねぷた」の絵付けは、子どもから大人まで夢中になること間違いなし！



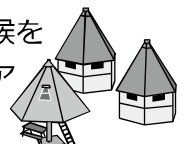
浅虫水族館

本州最北端の水族館。陸奥湾を再現したトンネル水槽ではホタテの養殖風景や地元の魚たちを間近で観察でき、毎日開催されるイルカショーは迫力満点！タッチコーナーや解説展示も充実していて、遊びながら楽しく学べます♪



名川チェリリン村

4月中旬からオープンする自然体験型スポット。キャンプやケビンハウス宿泊に加え、県内でも珍しいツリーハウスが人気です。囲炉裏を使ったBBQが楽しめる「山賊道場」は、屋内なので天候を気にせずアウトドア気分を満喫。





美しい健康な歯で幸せな人生を!

お口の健康を守るための水分補給のポイント



4月になり、朝晩はまだ肌寒くても、日中は少しずつ気温が上がってきましたので、体は思った以上に水分を失っています。もし「最近、口の中がネバつく」「口臭が気になる」と感じていたら、もしかすると水分不足のサインかもしれません。実は、むし歯・歯周病・口臭予防に欠かせない「唾液」は、体内の水分の状態と密接に関係しています。そこで今回は、気温が上がり始める今から見直したい「お口の健康を守る水分補給のポイント」をご紹介します。

ポイント① 少量の水分をこまめに補給

唾液には、お口の中の食べカスを洗い流す自浄作用や、細菌の増殖を抑える抗菌作用、初期むし歯を修復する歯の再石灰化を助ける働きなど、重要な役割を担っています。しかし、体内の水分が不足すると唾液の分泌量はすぐに減るため、のどが渇いたと感じる前から、水分は少量をこまめに補給することが大切です。起床後、外出前、入浴前後など、生活の区切りを水分補給のタイミングとして決めておくことで習慣化しやすくなります。



ポイント② 緑茶ならカテキンの効果もプラス

緑茶に含まれるカテキンには、むし歯菌や歯周病菌の働きを抑える抗菌作用があり、口臭予防にも役立つとされています。砂糖を含まないお茶であれば、日常の水分補給として安心して取り入れられます。ただし、濃いお茶を頻繁に飲むと歯の着色(ステイン)の原因になるため、飲んだ後に水で口をゆすぐ、就寝前は控えるなど、ちょっとした工夫を意識しましょう。



ポイント③ 水分補給はコーヒー以外で

日常的にコーヒーを飲まれている方は少なくないと思いますが、残念ながらコーヒーは水分補給には向きません。コーヒーに含まれるカフェインには利尿作用があるため、飲み過ぎると体内の水分が失われ、口の中が乾燥しやすくなります。また、歯の着色汚れや口臭の原因にもなりやすいので、コーヒーを飲んだ後は水を一口飲むなど、飲みっぱなしを避けることがポイントです。

ポイント④ スポーツドリンクは酸蝕歯に注意

運動後や汗を多くかいた後に飲むことが多いスポーツドリンクは、頻繁に摂取すると、歯の表面が徐々に溶けてしまう酸蝕歯のリスクを高めます。また、糖分が多く含まれているためむし歯にも注意が必要です。スポーツドリンクは日常の水分補給には不向きなため、激しい運動をした後など必要な場面に限定して、飲んだ後は水で口をゆすぐようにしましょう。



ポイント⑤ 食事中は水分で食べ物を流し込まない

食事の際に水分で食べ物を流し込むクセがあると、噛む回数が減り、唾液の分泌量が低下します。よく噛むことは唾液の分泌を促して消化を助けるだけでなく、お口の中を清潔に保つことにもつながります。食事中の飲み物は補助的にして、しっかり噛むことを主役にした食事を心がけましょう。

ポイント⑥ 甘い飲み物をダラダラと飲むのは×

ジュースやカフェオレなどを片手に勉強や仕事をしていませんか? こういった砂糖を含む飲み物を時間をかけてダラダラと飲んでしまうと、口の中が酸性に傾いた状態が続き、むし歯が発生しやすくなります。甘い飲み物は時間と量を決め、普段の水分補給は水や無糖のお茶を基本に。



毎日のちょっとした意識が、お口の健康を長く守ることにつながりますよ。

あなたは
知ってる？

歯とお口のクイズ



「お口の健康意識が高い都道府県」の第1位は？

歯科医院向けサービスを展開している株式会社SCOグループ^{エスシーオー}（本社/東京都千代田区）が実施した「お口や生活習慣などに関する意識調査」で、「お口の健康意識が高い都道府県」の第1位になった県はどこだったのでしょうか？

1

群馬県

2

山口県

3

岩手県

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

トイレでスマートフォンはNG？意外に女性も悩んでいる？

“痔”を遠ざける生活習慣とは？

トイレでもついスマホを使ってしまうという方、いらっしゃいませんか？実はその習慣が、痔のリスクを高めている可能性があります。2025年の研究では、トイレ中にスマホを使う人は使わない人に比べて、痔の発症リスクが高い傾向が報告されています。そこで今回は、「“痔”にならない生活習慣」についてお話しさせていただきます。



“痔”とスマホの関係

なぜ痔にトイレ中のスマホが関係するのでしょうか？それは長時間の座りすぎです。スマホの動画やSNSに夢中になると、排便とは関係のない時間まで便器に座ってしまいがちになり、通常よりも長く座ることで、肛門周辺の静脈に圧力がかかり、うっ血や血行障害が起こりやすくなると考えられています。ちなみに、痔は男性に多いと思われがちですが、実は性別を問わない疾患であり、女性でも注意が必要です。

“痔”を遠ざける生活習慣のポイント

① トイレの“滞在時間”は短く

トイレ内にはスマホを持ち込まず、一般的に5分以内を目安に排便を済ませる習慣をつけましょう。

② 規則正しい“排便習慣”をつくる

朝食後など決まった時間にトイレに行く習慣は自然な便意を促して、無理な長居やいきみを減らします。



③ “食事内容”と“水分補給”の改善

食物繊維を多く含む野菜・キノコ類・果物などを積極的に摂取して、水分もこまめに補給すると、便が柔らかくなり、排便時の負担を減らします。



④ 適度な運動で“血流”を促す

ウォーキングやストレッチなどの軽い運動を習慣にすると、下半身の血流が改善され、リスク低減につながります。



⑤ こまめに“姿勢”を変える

長時間の座りっぱなしや立ちっぱなしは、肛門の周囲に負担をかけます。こまめに立ちたり、姿勢を変えるように意識しましょう。

痔は「恥ずかしい」と感じがちですが、実は多くの方が経験する身近な疾患です。気になる症状がある場合は、早めに専門の医療機関を受診しましょう。





気になる
お悩みを解消!

美容に効くツボ



今月のお悩み 「夕方になると足がパンパン！」

足がむくんでパンパンになると、太く見えがち…。そこで今回は、足首をキュッとさせて“美脚に見せる”ツボをご紹介します。血行やリンパの流れを促すことで、足のだるさにもアプローチ！

位置

① 崑崙

外くるぶしとアキレス腱の間のくぼみ



③ 豊隆

すねの外側で、ひざと足首の間

② 丘墟

外くるぶしの前下の小さなくぼみ

やり方

- ① 崑崙** 親指の腹をツボに当て、足首の中心に向かってやや斜め上に刺激します。息を吐きながら3～5秒ほど圧をかけてください。
- ② 丘墟** 人差し指の腹をツボに当て、10～15秒ほど円を描くようにゆっくり刺激します。
- ③ 豊隆** 親指の腹をツボに当て、下から上へ持ち上げるように刺激します。息を吐きながら3～5秒ほど圧をかけてください。

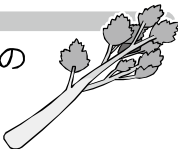
栄養たっぷり! 野菜丸ごと! 使いきりレシピ

材料 (2人分)

- セロリ …… 1本 (100g) a 酢 …… 大さじ 2
 a 砂糖 …… 大さじ 1 a 粒こしょう …… 5～6粒
 a 塩 …… 小さじ 1/4 a ローリエ …… 1枚

手順・作り方

- セロリの茎は筋を取り、約4～5cmの長さに切る(太い部分は切り分ける)。葉の部分は食べやすい長さに切る。
- ポリ袋に①とaを入れて軽くもんで、空気を抜いて口を閉じ、30分以上漬けて器に盛る。



栄養成分値 (1人分)

エネルギー…18kcal 塩分…0.4g 食物繊維…0.8g



セロリのピクルス

ワンポイントアドバイス

ポリ袋を使うと、つけ汁が少なく済みます。また、長く置くとしっかり味がつくので、カレーなどのスパイシーな料理の付け合わせにもおすすめです。



歯とお口のクイズ【答え】

1 群馬県

第1位は群馬県！ 定期的な歯科受診率やフロス使用率が全国トップ。また、喫煙・飲酒・就寝前の飲食など、口腔環境の悪化リスクにつながる習慣が全国平均よりも低い傾向にあったそうです。