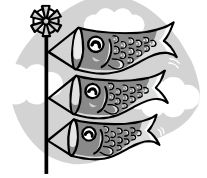


きた歯科だより



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

先月末から花粉が減り、寒さも和らいで、随分と過ごし易くなったので、久しぶりに野洲の街のウォーキングを再開しました。田植えの準備が始まっているのか、祇王井川に流れ込む細い水路には、勢いよく水が流れ込み、カエルの鳴き声が聞こえてきました。時折、風が運ぶ若草の香りが鼻の奥を通りすぎると、初夏の訪れが近いことを実感しました。皆様、今年的大型連休はいかがお過ごしでしょうか。院長の喜多です。

先月末から今月にかけて、毎週木曜日は、乳幼児歯科健診、保育園の歯科健診、小学校と養護学校の歯科健診が続き、0～18歳の方を対象に、お口の機能の発達に関わる内容についても、口頭で指導を行います。

成人になるまでの間に、子供は、食べる（噛んで、飲み込む）、話す、呼吸するといった大切なお口の機能を、歯の萌出、骨の成長発育、お口の筋肉の成長発育が複合的に関係し合いながら、獲得していきます。しかし、口呼吸や指吸いなどでマイナスの影響が出て、本来成長して獲得すべきお口の機能に比べて、少し低機能にあると検査（口唇閉鎖力検査・舌圧検査）で判明した場合、『口腔機能発達不全症』と診断し、低い機能が改善出来るよう、口唇や舌の簡単な運動トレーニング（体操）を中心に継続的に指導を行っています。

例えば、5歳くらいのお子さんで、お口が自然にポカンと開いて閉まらないケースでは、アレルギー性鼻炎などが原因で鼻呼吸が困難となり、口呼吸が習慣化しています。この場合、食べ物を噛んで飲み込む際にも、口は少し開けたままなので、噛んでいる間にクチャクチャと音が漏れます。飲み込みの際には、舌を前歯の裏にピッタリとくっつけることで、やっと飲み込みが出来るので、舌が絶えず前歯を押して、歯並びが外側に広がります。もし、お口の機能が順調に獲得されていれば、口を閉じたまま食べ物を噛めるので、食べこぼしがなくなります。舌を左右に動かしながら、噛んだ食べ物を左右の歯に運びながら、連続した咀嚼運動（約30回噛む）を繰り返し、その後、咀嚼して出来上がった食塊を舌で上あご（口蓋）に強く押し付けながら、喉の奥へと送り込む運動をして、飲み込み（嚥下）が完了します。この咀嚼から嚥下までの食べる過程のためには、十分な口を閉じる筋力（口唇閉鎖力）と舌を動かす筋力（舌圧）とが必要になります。

すぐに出来る簡単なトレーニングとしては、鼻から息を吸ってからの早口ことばのトレーニング、舌で上あごをはじくようにボンと音を鳴らす運動（ポッピング）がお勧めです。是非、始めてみてください。

変わり種! 全国おもしろ観光スポット

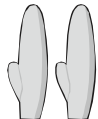


今回は、栃木県で楽しめるちょっと変わった観光スポットを3つご紹介します。写真を撮って楽しい、学んで面白い、そして思わず誰かに話したくなる場所ばかりですよ！

栃木県編

いわした しんしょうが 岩下の新生姜ミュージアム

栃木市にある岩下の新生姜ミュージアム。館内はピンク色で、巨大な新生姜のフォトスポットやジンジャー神社など、遊び心が満載です。入館料無料もうれしいポイント。



うつのどうくつ 宇津野洞窟

総延長約100メートルの鍾乳洞で、約2億5000万年前にできた地層を間近で見ることができます。ひんやりした空気の中、薄暗い洞窟を巡るのはちょっとした探検気分。1センチ成長するのに約500年かかるという石筍も見どころ！

道の駅「きつれがわ」の足湯

さくら市の道の駅「きつれがわ」内にある足湯。ここでは足湯に浸かりながら、温泉たまご作りが体験できます。卵を購入し、備え付けのザルで足湯に入れるだけ♪
（※8月・9月は休止中なのでご注意ください）



美しい健康な歯で幸せな人生を!

ニキビ、肌荒れ、^{しっしん}湿疹…^{し しゅうびょう}歯周病が肌トラブルの原因になる!?



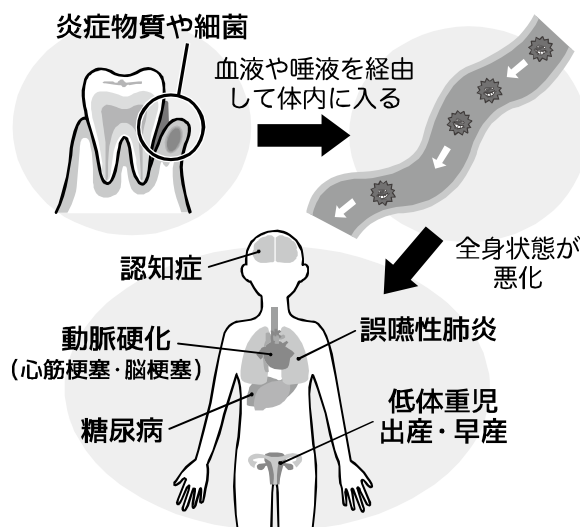
5月は紫外線量が一気に高まり、^{ぶんびつ}皮脂の分泌も活発になる季節ですが、実はニキビや肌荒れなどの肌トラブルが起こりやすい時期でもあります。

ちなみに、「肌トラブルでスキンケアを見直してもなかなか改善しない…」
そんなとき、原因はもしかすると“お口の中”にあるのかもしれません。
実は、歯周病が肌トラブルに影響を与えている可能性もあるのです。



ポイント① 歯周病と全身疾患との意外な関係

歯周病は、歯と歯ぐきのすき間などにたまった細菌によって、歯ぐきに炎症が起こる病気です。進行すると歯ぐきが腫れたり出血したりするだけでなく、**炎症物質や細菌が、血流や唾液を經由して全身に悪影響を及ぼす**ことがわかっています。近年の研究では、歯周病が糖尿病や動脈硬化、^{ごえんせい}誤嚥性肺炎といった全身疾患だけでなく、**皮膚の炎症とも関連している可能性が指摘**されています。慢性的な炎症が体内で続くことで、**肌のバリア機能が低下**し、ニキビや湿疹、くすみなどが起こりやすくなると考えられているのです。



ポイント② 肌に影響を与える理由

歯周病による慢性的な炎症は、体内で「炎症性サイトカイン」と呼ばれる物質を増加させます。これが全身を巡ることで、**皮膚でも炎症反応が起こりやすくなる**と考えられています。さらに、**口腔内環境が悪化すると、腸内環境に悪影響をおよぼす可能性もある**と言われています。

腸と肌の関係はよく知られていますが、“口⇒腸⇒肌”というつながりも見逃せないようです。

ポイント③ こんな症状は要注意

次のようなサインは歯周病の初期症状です。「肌荒れが続いている」という方は、ぜひお口の状態もチェックしてみましょう。

- 歯みがき時に出血する
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 口臭が気になる
- 朝起きたとき、口の中がネバつく



ポイント④ 歯周病対策の3つのポイント

歯周病対策には、次の3つのポイントがあります。



- ① 歯と歯ぐきの境目を意識したブラッシング
- ② デンタルフロスや歯間ブラシの併用
- ③ 定期的な歯科医院での検診&メンテナンス

肌は“体の内側の鏡”とも言われます。スキンケアを見直す前に、まずはお口の健康状態を整えることが健やかな素肌への近道かもしれません。笑顔に自信が持てる毎日を目指して、今日からお口と肌のダブルケアを始めてみませんか。

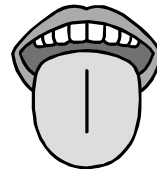
あなたは知ってる？

歯とお口のクイズ



「舌の筋肉」は全部で何種類あると思いますか？

舌は食べ物の味を感じるだけでなく、呼吸や発音にも必要不可欠なものです。実は舌には骨がなく、筋肉のかたまりだということはご存じでしたでしょうか？では、「舌の筋肉」は全部で何種類あるのでしょうか？



1

4種類

2

6種類

3

8種類

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

「体にいいから」は食べすぎのもと 知っておきたい“果物”の適量と時間帯

果物は「体にいいから」と、つい食べ過ぎてしまっていないですか？しかし、果物はビタミンや食物繊維が豊富な反面、糖質が高いものも多く、摂りすぎると血糖値が急上昇する原因にもなります。そこで今回は、1日の適量や体調に合わせた付き合い方まで、果物を賢く楽しむコツをご紹介します。

果物の1日の目安量

果物はビタミンや食物繊維、ポリフェノールなど健康にうれしい成分が豊富ですが、糖質を含んでいるため適量を意識したい食品です。

一般的な摂取量は、1日200～300g程度（果物1～2個程度）が目安です。



時間帯別のおすすめ果物

果物を食べる時間帯によって、体への作用が異なる点も知っておきたいポイントです。

朝

朝はビタミンや糖質の吸収がよく、エネルギー補給にぴったり。ビタミンCが朝の体内リズムを整えるのを助けたり、食物繊維が便秘を促す効果も期待できます。

おすすめ果物

バナナ・キウイ
いちご・オレンジ



昼

昼食後に少量の果物を加えると、自然な甘みで満足感が得られ、間食の防止にもつながります。

おすすめ果物

りんご
グレープフルーツ
みかん



夜

果物に含まれるカリウムや抗酸化成分が、疲れた体の回復に役立ちます。ただし、夜は量を控えめに。

おすすめ果物

ブルーベリー
ぶどう（少量）
さくらんぼ・キウイ



体調に合わせた果物の選び方

果物は健康に良い食品ですが、体調によっては選び方に注意が必要な場合もあります。

血糖値が気になる方

さくらんぼ・グレープフルーツ・キウイなど血糖値が急上昇しにくい果物がおすすめ。

胃腸が弱い方

消化の良いバナナや、加熱したりりんごがおすすめ。また、食物繊維の多いものは避け、常温に戻してから食べるのもポイントです。

ダイエット中の方

食べ応えのあるりんご、甘味を感じやすいベリー類、香り成分が食欲を落ち着かせてくれるグレープフルーツがぴったりです。



気になる
お悩みを解消!

美容に効くツボ



今月のお悩み

ゴールデンウィーク

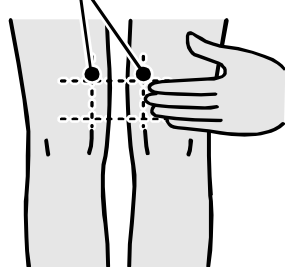
GW明けで肌がくすみがち

GW明けは、生活リズムの乱れや紫外線によるダメージ、ストレスの影響で肌がどんより見えがちです。そこで今回は、“肌のくすみ対策”のツボをご紹介します。血行を促し、内側から明るい印象へと導きましょう!

位置

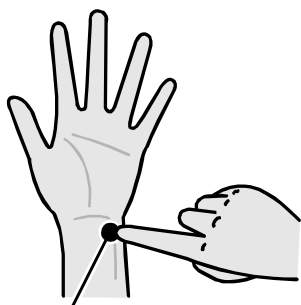
① 血海

ひざのお皿の内側の角から、指3本分ほど上



② 陰郄

手首内側のしわの小指寄り、指1本分ほどひじ側



やり方

① 血海

親指の腹をツボに当て、気持ち良い強さでゆっくり押しします。息を吐きながら5秒ほど圧をかけた後、ゆるめる動作を5回ほど繰り返しましょう。血行を良くして、健康的な顔色に導きます。

② 陰郄

反対の手の親指の腹をツボに当て、10秒ほどじんわり刺激します。円を描くようにほぐすのもおすすめです。ストレスや緊張による血流低下にアプローチします。

栄養たっぷり! 野菜丸ごと! 使いきりレシピ

材料 (2人分)

新たまねぎ.....1個 **a** かつお節.....5g
水.....200mLくらい **a** 薄口しょうゆ...大さじ1
昆布(2cm×2cm)...1枚 **a** みりん.....大さじ1

手順・作り方

- ① 新たまねぎは、皮と芯を除いてくし形切りにする。
- ② 小鍋に①と昆布、水を入れて中火にかける。煮立ったら **a** を加え、たまねぎが半透明になったら火を止めて器に盛る。



栄養成分値 (1人分)

エネルギー...72kcal 塩分...1.6g 食物繊維...1.5g



新たまねぎの煮びたし

ワンポイントアドバイス

鍋底が大きいと新たまねぎに火が通りにくいので、水の量を少し増やしたり、途中で上下を入れ替えたり、ふたをするなどしてください。また、少し色が濃くなりますが、薄口しょうゆは濃口しょうゆでも代用できます。

歯とお口のクイズ【答え】

3 8種類

舌には、大きく分けると舌の形を変える「内舌筋」と、舌の位置を動かす「外舌筋」の2グループがあり、それぞれ4種類の筋肉で構成されています。