

ホームページ <https://www.kita-dental.jp> Eメール info@kita-dental.jp

当院ではこれから、口腔内スキャナーを用いて、皆様のお口の中の状態を計測して3Dの画像を作成し、更に、歯並び、かみ合わせ、むし歯、歯石、歯肉炎などの有無をAIで簡易診断し、レポートにてご提供するサービス『口腔内レポート』（自費診療）を準備していますので、期待してお待ちください。

今月は、**三世代の家族みんなで楽しめる群馬県のちょっと変わったスポット**へご案内します。

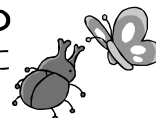
群馬県が生産量日本一を誇る“こんにやく”を、味わい学べるテーマパーク。工場では板こんにやくやしらたきが作られていく様子を間近で見学でき、**バイキングコーナー**では、こんにやくでできた**ラーメンやスイーツ**など、さまざまな料理を**無料**で味わえます。



スコットランドから本物の古城運び、復元したお城。広い敷地には、石畳の街並みや教会、四季の花が咲く英国式庭園が広がり、まるで異国に迷い込んだよう！ **500着以上のドレスをまとうて撮影できる「プリンセス体験」**も大人気です。



広大な里山がまるごと再現された、自然たっぷりの体験施設です。 雑木林や小川、田んぼをめぐってトンボやバッタを探せば、夢中になるのは子どもだけではなくではありません。 温室では一年中、色とりどりのチョウが頭上を舞い、世界の珍しいカブトムシにも出会えます。





美しい健康な歯で **幸 せ な 人 生 を!**

違和感は放置しないのが◎ **歯がかゆい! むずむずする! これって何?**



歯がかゆく感じる原因とは？



歯がかゆく感じる 主な原因

- ## 歯がかゆく感じる 主な原因

放置するとどうなる？

A black and white illustration of a woman with dark hair, looking down with a sad expression. She has a hand on her forehead, suggesting distress or worry.

こんな症状は要注意

- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている。 ☐ 歯が浮いたような感じがする。 ☐ むずむず感が数日以上続いている。
☐ 歯みがきで出血する。 ☐ 口臭が気になる。 ☐ 気になって歯ぐきを触りたくなる。

歯のかゆみを防ぐポイント

歯のかゆみを防ぐポイント

ポイント①

A cartoon illustration of a young girl with dark hair in a ponytail, wearing a grey shirt. She is brushing her teeth with a toothbrush and holding a glass of water in her other hand.

ポイント②



ポイント③

歯のかゆみやむずむず感は、小さな違和感だからこそ見過ごされがちです。しかし、その裏には歯ぐきの炎症や歯周病が隠れていることもあります。「いつもと違うな」と感じたら放置せず、お口からのサインに耳を傾けましょう。毎日のセルフケアと定期的な歯科受診が、お口の健康を守る第一歩です！

あなたは知ってる？



歯を食いしばった時に奥歯にかかる力は？

スポーツや重い物を持ち上げる時、無意識に歯を食いしばることがありますよね。
 実はその時、奥歯にはかなり大きな力がかかっています。では、**強く食いしばった時に奥歯にかかる力はどれくらいでしょうか？**

約60kg

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。

虫刺されといえば夏のイメージですが、実は秋も要注意です。 気温が下がり始める9～10月は、暑さがやわらいで屋外で過ごす機会が増える一方、蚊も活動しやすくなるため、虫に刺される機会が増えてしまいます。 特に秋頃の蚊は産卵前のため、活発に吸血するといわれています。 今回は、虫に刺された時の正しい対処法をご紹介します。

虫に刺された時の正しい対処の仕方

虫に刺されたら、まず患部を流水でやさしく洗いましょう。皮膚に付着した汚れや虫の成分を洗い流すことで、炎症を抑える効果が期待できます。その後、ぬれタオルや保冷剤をタオルで包んだものを当てて冷やすと、かゆみや腫れがやわらぎます。市販のかゆみ止めなどの外用薬は、刺された直後から使用するとかゆみや炎症を素早く抑えて、結果的に早く治すことができます。

一方で、刺された部分を強くかくのは禁物です。

皮膚が傷つくことで細菌が
入り込み、とびひや化膿の
原因になることがあります。
特に子どもは無意識



にかいてしまうため、爪を短く整えておいたり、患部に直接貼るパッチタイプのかゆみ止めを使用するのもおすすめです。



このような症状は病院へ

多くの虫刺されは数日から1～2週間程度で改善しますが、次のような症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。特にハチに刺された場合、まれにアナフィラキシーという重いアレルギー反応が起こることがあります。呼吸が苦しい、顔や唇が腫れる、気分が悪くなるといった症状が現れた場合は、ためらわず救急車を呼びましょう。

- ☐ 赤みや腫れが広がっている。
- ☐ 強い痛みや熱感がある。
- ☐ 発熱や倦怠感を伴う。
- ☐ 息苦しさやじんましんが現れた。
- ☐ 数日たっても症状が改善しない。



虫刺されを早く治して、^{あと}跡を残さないためには「**かかないこと**」がポイントです。

秋の行楽シーズンを楽しむためにも、正しい対処法を覚えておきましょう！

気になるお悩みを解消! 美容に効くツボ

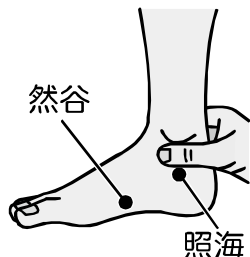
今月のお悩み 秋の睡眠美容! 寝ている間にキレイを育てたい

夏の疲れが残りやすい秋は、睡眠の質が美容のカギ。今回は、心と体をリラックスさせ、快眠をサポートするツボをご紹介します。



① 照海

内くるぶしから親指の幅1本分下にあるくぼみ



やり方

親指の腹をツボに当て、息を吐きながら5秒ほどゆっくり圧をかけます。これを左右それぞれ5回ほど繰り返しましょう。東洋医学では潤いを補う働きがあるとされ、寝つきの悪さやのどの乾燥が気になる時にもおすすめ。

② 然谷

内くるぶしの斜め前下にある骨の出っ張りの下で、足裏との境目にあるくぼみ

やり方

親指の腹をツボに当て、ゆっくり円を描くようにもみほぐします。左右それぞれ10秒ほど刺激しましょう。足の冷えが気になる時にも◎。

③ 申脈

外くるぶしの真下にあるくぼみ



やり方

親指の腹をツボに当て、息を吐きながら5秒ほど気持ちよい強さの圧をかけます。これを左右それぞれ5回ほど繰り返しましょう。照海と組み合わせると、心身の緊張をやわらげ、自然な眠りへ導くサポートになります。

栄養たっぷり! 野菜丸ごと! 使いきりレシピ

しその葉とたくあんの白和え



材料(2人前)

しその葉.....30枚 (25g)
たくあん.....30g
絹ごし豆腐.....150g
① 砂糖.....小さじ1
② 味噌.....小さじ1/2
③ すりごま.....大さじ1

手順・作り方

- 1 しその葉は湯通ししてせん切りにし水気をしぼる。たくあんはせん切りにする。
- 2 絹ごし豆腐は水切りし、すり鉢とすりこ木(またはフードプロセッサー)を使ってなめらかにし、①と混ぜる。
- 3 ①と②を和え、器に盛る。

栄養成分値 (1人分)
エネルギー
82kcal
塩分
0.6g
食物繊維
2.7g



ワンポイント
アドバイス

しその葉は香りを残したいので、ゆでるのではなく湯通しします。ザルに並べて熱湯を回しかけるのが手軽でおすすめです。

歯とお口のクイズ【答え】

3 約60kg

強く歯を食いしばると、奥歯には体重と同じくらい、あるいはそれ以上の力がかかることがあり、歯のすり減りや欠け、詰め物・被せ物の破損につながることも! 睡眠中の歯ぎしりや食いしばりにも注意が必要です。