



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

十月を迎えて、やっと雲一つない青く澄んだ高い秋空を見上げることができ、久々にスッキリとした気分になりました。先月から続いている秋雨前線の停滞と台風の影響で降雨の日が続くと、気分が重たくなりがちで、日々の疲労が回復しないままに蓄積されて、風邪を引きそうになりました。これから昼夜の寒暖差も大きくなりますので、皆様、例年の秋よりも、休養と睡眠を多めに取りながら、体調管理にお気をつけください。

先月の連休に、娘の家族が帰省したので、琵琶湖近くにある梨園（びわこもりやまフルーツランド）へ、初めて梨狩りに行きました。広い梨園の樹々の枝になる沢山の大きな梨を、二歳半になる孫が小さな両手でつかんでは引っ張って楽しそうに梨を取り、大人が手回し式の皮むき器で皮をむいてから包丁で小さく切った梨を、もの凄い勢いで美味しそうに頬張って食べていました。屋根のような梨の樹々の下を、来園した子供達が仲良く楽しそうに走りまわっていました。滋賀県の食育も兼ねた、農業体験型レジャー施設での果物狩り体験はお勧めです。

守山市の特産ブランド「守山梨」は美味しくて非常に人気が高く、その歴史は、昭和中期にさかのぼり、旧野洲川周辺の農地を活用して地元の果樹生産組合を中心に本格的な梨栽培が始まったそうです。水はけが良い野洲川の砂質土壌と、琵琶湖沿いの陽当たりの良さ、寒暖差を生かした丁寧な果樹栽培により、「甘くてジューシーな高品質の梨」として地域ブランドとして定着しました。代表的な品種には、「幸水」「豊水」「筑水」などがあります（梨狩りでは、豊水とゴールド二十世紀を美味しく食べました）。収穫された梨の多くは、市内の集荷場や直売所、地元の農協などを通じた直売で消費されるため、市場やスーパーに広域流通することがほとんどないそうで、知る人ぞ知る幻の梨として、販売時期（例年8月から9月初旬頃まで）には直売所に列が出来て即日完売することもあるそうです。守山梨の最大の特徴は、一般的な市場に流通する梨で見られるような早摘みがされることがなく、木の上で極限まで熟したもの（樹上完熟）なので、糖度が高くシャリ感が際立つ食感を有するので、梨狩りでは、甘みと果汁が最も詰まった最高の状態を味わうことが出来ました。来年はブドウ狩りを体験したいです。

変わり種!

全国おもしろ観光スポット

兵庫県編

秋が深まり、野山が金色や紅に染まる、心地よい季節になりました。10月は、澄んだ空の下でのお出かけにぴったりな、兵庫県のスポットを3つご紹介します。

とのみねこうげん 砥峰高原

標高900メートルの高原一面に、銀色や黄金色に表情を変えるススキの大草原が広がる、関西でも屈指の名所です。秋風が吹くたびに、金色の穂波がさざ波のようにうねり、まさに絵画のような風景です。



たいようこうえん 太陽公園

世界一周の気分が味わえるテーマパークです。「石のエリア」には、万里の長城やピラミッド、モアイ像、千体もの兵馬俑のレプリカがずらり！別区画の「城のエリア」にある白鳥城は、ドイツの名城を再現したもので、思わず写真を撮りたくなるトリックアートも楽しめます。



兵庫県立公園 あわじ花さじき

海を見下ろす丘の斜面いっぱい、色とりどりの花のじゅうたんが広がる絶景スポット。10月下旬から11月中旬にかけて、50万本ものコスモスが一面に咲きそろう、燃えるような赤や落ち着いた紫のサルビアも見ごろを迎えます。





美しい健康な歯で幸せな人生を!

似ているようで大きな違いが! 「歯垢」と「歯石」の正体とは?

毎日歯みがきをしていても、歯の表面に残ってしまうことがある「歯垢」、そして、いつの間にか歯についている「歯石」。どちらも口の中の汚れと思われがちですが、実はこの2つには大きな違いがあります。健康な歯を長く保つためにも、それぞれの特徴を知り、正しいケアを行うことが大切です。

歯垢は「細菌のかたまり」

歯垢とは、歯の表面に付着する白色や黄白色のねばついた汚れのことです。食べかすと思われることがありますが、実はその正体は細菌のかたまりです。歯垢の中には、むし歯や歯周病の原因となる細菌が多く含まれています。しかし、歯垢は毎日の歯みがきで丁寧にみがけば取り除くことができます。

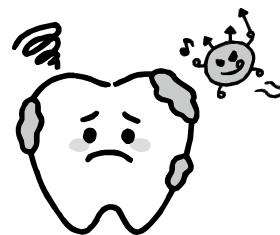


歯石は「硬くなった歯垢」

歯石とは、みがき残してしまった歯垢が唾液中のカルシウムなどと結びついて硬くなったものです。みがき残した歯垢は、2日ほどで硬くなり始め、2週間ほどで硬い歯石になるといわれています。歯石は表面がざらざらしているため、その上にさらに歯垢がつきやすくなります。そして、一度できた歯石は歯ブラシでみがいても取り除くことはできません。歯科医院で専用の器具を使って歯石を除去する必要があります。歯石は歯周病のリスクを高めるため、定期的に歯石を除去することは、お口の健康を守る大切な機会にもなります。

【歯垢と歯石の違い】

	歯垢	歯石
正体	細菌のかたまり	歯垢が硬くなったもの
状態	やわらかく、ねばつく	硬くこびりつく
除去方法	歯みがきで落とせる	歯科医院で除去



歯石は実は2種類ある!

歯石には、付着する場所によって「しにくえんじょう肉縁上歯石」と「しにくえんか肉縁下歯石」の2種類があります。肉縁上歯石とは、歯ぐきより上の部分、つまり目に見える場所に付着している歯石です。唾液に含まれるカルシウムなどが歯垢と結びついてできるもので、白色や黄色っぽい色をしています。下の前歯の裏側や、上の奥歯の外側は唾液が出る場所に近いため、歯石がしやすい部分です。

一方、肉縁下歯石は、歯ぐきの内側(歯周ポケット)にできる歯石です。こちらは血液成分が混ざるため、黒っぽい色をしていることが多く、目で確認しにくいのが特徴です。歯周病が進行すると、歯周ポケットが深くなり、そこに歯石がたまりやすくなります。どちらの歯石も歯ブラシでは落とすことができないため、歯科医院での専門的なクリーニングが必要です。



歯垢をためないためのポイント

歯石を防ぐには、まず歯垢を毎日のケアで取り除くことが大切です。

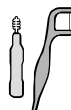
① 歯ブラシの当て方を意識する

歯の表面だけでなく、歯と歯ぐきの境目にも毛先を当て、やさしくみがきましょう。



② 歯間ケアを取り入れる

歯ブラシだけでは届きにくい歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使うと効果的です。



③ 定期的に歯科検診を受ける

自分では気づきにくい歯石や初期の歯周病を早めに発見するためにも、定期的なチェックがおすすめです。

歯垢は毎日のケアで落とせる一方、歯石になってしまうと自分では取り除けません。大切なのは「歯石になる前に歯垢を取り除くこと」。毎日の歯みがきと定期的な歯のクリーニングで、いつまでも自分の歯で食事を楽しめる健康なお口を目指しましょう。



あなたは
知ってる？

歯とお口のクイズ

人の口の中からは、これまでに何種類くらいの細菌が見つかっているでしょう？

お口の中には、たくさんの細菌がすみついていて、むし歯や歯周病を引き起こすものもいれば、お口の環境を守る働きをするものもいます。

では、お口の中には何種類くらいの細菌が存在しているでしょう？



1

約70種類

2

約700種類

3

約7000種類

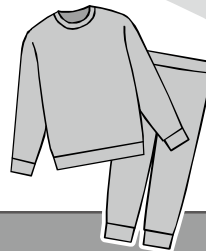
楽しく知識を身につけましょう。「答え」は他のページに載っています。

季節の健康メモ

着るだけで疲労回復をサポート？

近年、話題のヒット商品「リカバリーウェア」って何がどう効く？

最近、健康意識の高まりから注目を集めている「リカバリーウェア」。以前はスポーツをする人向けのイメージが強かったものの、今では普段着として使える商品も増え、身近な存在になっています。しかし「着るだけで本当に疲れが取れるの？」と疑問に思っている方もいるのではないのでしょうか。そこで今回は、リカバリーウェアの仕組みや選び方のポイントなどについてご紹介します。



リカバリーウェアとは？

リカバリーウェアとは、着用することで休養時のコンディションを整えることを目的に作られた衣類です。生地に特殊な素材を使い、体を温かく保つことで、筋肉のこわばりや疲労感の軽減を助けるとされています。

疲労感を軽減させる仕組み

商品によって仕組みは異なりますが、代表的なものには、体から出る熱を利用して遠赤外線を放射する素材や、特殊な繊維を練り込んだ素材などが使われています。これにより、体を温かく保つことで、リラックスしやすい状態へ導くことを目指しています。ただし、着用するだけで病気が治ったり、疲れが必ず解消されたりするものではありませんので、ご注意ください。

選ぶときのポイント

リカバリーウェアを選ぶ際は、まず「着心地」を重視しましょう。締めつけが強いものや、肌触りが好みに合わないものは、逆にリラックスを妨げることがあります。また、「使用する目的」に合わせて選ぶこともポイントです。就寝時に使うなら、通気性や動きやすさを確認。日中に着るなら、普段着として使いやすいデザインや素材を選ぶとよいでしょう。

リカバリーウェアは、着れば誰でも同じような効果を実感できるものではありません。大切なのは、十分な睡眠や休養、適度な運動など、日々の生活習慣を整えることです。そのうえで、毎日の休養をサポートするアイテムのひとつとして、自分に合ったリカバリーウェアを上手に取り入れてみてはいかがでしょうか。



気になるお悩みを解消！ 美容に効くツボ

今月のお悩み

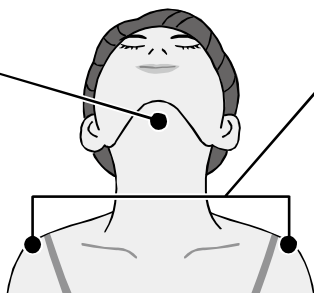
空気が乾燥して、のどや肌の
うるおいが気になる...



秋は空気が乾燥し始める季節です。「のどがイガイガ」「肌がカサつく」「化粧のりが悪くなった」など、乾燥による変化を感じている方も多いのではないのでしょうか。東洋医学では、乾燥による不調には、体のめぐりを整え、うるおいを保つことが大切と考えられています。そこで今回は、のどの乾燥対策や肌のコンディション維持をサポートするといわれるツボをご紹介します。

1 上廉泉

あごの下、あごとのどぼとけの間にあるくぼみ



やり方

親指の腹をツボに当て、気持ちよい強さでゆっくり5秒ほど刺激します。息を吐きながら刺激するとよいでしょう。これを3回ほど繰り返します。

2 肩髃

腕を横に上げたとき、肩の前側にできるくぼみ

やり方

反対側の手の指でツボを押さえ、円を描くようにやさしく10秒ほどほぐします。左右それぞれ3回ほど行いましょう。

3 太谿

内くるぶしとアキレス腱の間にあるくぼみ



やり方

親指の腹をツボに当て、痛気持ちよい程度の強さで5秒ほど刺激します。左右それぞれ3回ほど繰り返しましょう。

栄養たっぷり！
野菜丸ごと！

使いきりレシピ



チンゲン菜と卵の中華炒め

材料(1人前)

チンゲン菜……………1株 食塩……………少々
卵……………1個 こしょう……………少々
鶏がらスープの素…小さじ 1/2 ごま油……………小さじ 2



手順・作り方

- 1 チンゲン菜は、茎と葉に切り分ける。茎の部分は縦に半分に切ったあと、さらに2～3等分し、葉は食べやすい大きさに切る。
- 2 卵は溶きほぐし、鶏がらスープの素を加えて混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を入れて熱し、チンゲン菜の茎を炒め、しんなりしたらチンゲン菜の葉と2を加え、卵に火が通ったら味をみて、必要であれば塩とこしょうで味を調えて器に盛る。

ワンポイントアドバイス

β-カロテンは油と相性がよいので、油と一緒に摂取すると吸収がよくなります。手軽な材料で作れ、たんぱく質源の卵も一緒に摂取できるので、時間がないときにもおすすめです。

【栄養成分値(1人分)】 ●エネルギー…155kcal ●食塩相当量…1.4g ●β-カロテン当量…2001μg

歯とお口のクイズ【答え】

2 約700種類

人の口の中からは、これまでに約700種類の細菌が確認されているといわれています。ただし、一人の口の中にすべての700種類が存在するわけではなく、細菌の種類や割合は人によって異なります。