～Vol.198 あなたの生活に役立つ情報が満載のきた歯科医院だよりです～ 2026.11月号

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

11 月を迎え、少し肌寒く感じる風が吹くようになり、外出の際には長袖シャツの上に薄手の上着を羽織って出かけるようになりました。先月、暑さのために半袖で過ごしていたのが嘘のようです。これから少しずつ気温が下がり、一日の寒暖差が大きくなりますが、皆様、風邪など召されず、お元気でお過ごしでしょうか。

約一か月前に、昨年の大阪・関西万博のシグネーチャーパビリオンの１つである（河森正治氏プロデュース）「超時空シアター　いのちめぐる冒険」ＶＲゴーグルを使用した映像体験の展示を観るために、吹田市にある大阪府日本万博記念公園に行って来ました。（昨年の万博では抽選に外れて体験出来なかった内容で、今年の８月末から万博記念公園の EXPO'70 パビリオンで、キャラバン巡回展として２月末まで復活上映されます）。

昨年の万博のメインテーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」でしたが、1970 年の大阪万博のテーマは「人類の進歩と調和」だったそうです。今回の展示で配布された冊子の中で、河森氏は、「70 年万博から 50 年以上が経過して人類は目覚ましく進歩しましたが、残念ながら調和は実現していません。人間以外の生態系のバランスは崩れていく一方です。人類にのみ目を向けるのではなく、あらゆる命の共鳴連鎖、生物多様性を合体・変形として捉え、感じながら、どんな未来を描いて行動していくのかを問いている」と語っています。

これまで私の「いのち」についての解釈は、漠然と「初めと終わりがある一本の線のようなもの」だったのですが、昨年の万博での体験以来、「いのち」について色々な考えを知る機会が増えたことで、最近では、「点と点が集まって、だんだん大きくなって、周りにエネルギーをまき散らしながらまた小さくなって最後に消えるが、周りと繋がっているものは残っている」と考えています．自分は老化しつつ、孫の成長を楽しく眺めています。

久々に万博記念公園の太陽の塔にも足を運んで、70 年万博の頃を思い出しながら、復元された地底の太陽の（根源の世界をテーマにした）展示と、地下から上へと伸びる＜生命の樹＞の巨大立体展示を観て来ました。巨大な塔の足元から黄金の仮面を見上げると、作者岡本太郎氏の生命エネルギーの強大さを実感出来ました。太郎氏の言葉「気合を入れにここに来い」入りの黄金の仮面のクリアファイルを購入して気分も上がりました。

変わり種！全国おもしろ観光スポット

岡山県編

今回は、**個性あふれるスポットが点在**する岡山県編。　ご家族でのおでかけにもぴったりな、ちょっと珍しくて楽しい場所をご紹介します。

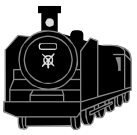
招き猫美術館

明治時代から現代まで、素材も表情もさまざまな**800点を超える招き猫**がずらり。　**素焼きの猫に自由に色を重ねる絵付け体験**は、子どもから大人まで夢中になれる楽しさです！



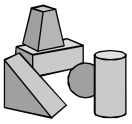
津山まなびの鉄道館

Ｄ５１形蒸気機関車や珍しいディーゼル機関車など、ずらりと並ぶ実物車両を見学できる施設。**大きな扇形機関車庫**と**転車台**を前にすると、まるで鉄道の舞台裏へ入ったよう。　鉄道好きの子どもはもちろん、昔の鉄道旅を知る世代まで一緒に楽しめます。



現代玩具博物館（げんだいがんぐ）オルゴール夢館（ゆめかん）

木のぬくもりを感じる積み木や、思わず見入る仕掛け玩具が並び、世代を超えて遊び心をくすぐります。　**アンティークオルゴールの演奏**では、170年以上前に作られたオルゴールの音色に耳を傾ける特別な時間も。

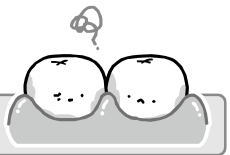


美しい健康な歯で幸せな人生を！

手洗い・うがいにプラス
風邪やインフルエンザの対策に「歯みがき」を！

風邪やインフルエンザが気になる季節。　手洗いやうがい、マスクなどに加えて、ぜひ意識したいのが**「お口の中を清潔に保つこと」**です。　口の中にはたくさんの細菌がすみついていて、その中には、**ウイルスが体の中に入り込み、感染を広げるのを助ける物質をつくる細菌**もいます。

そこで今回は、**いつもの歯みがきにひと工夫した「感染症予防を意識したお口のケア」**をご紹介します。



まずは「歯垢（しこう）」をしっかり落とす

歯みがきで大切なのは、単に食べカスを落とすことではありません。　歯の表面に付着する白っぽい**歯垢（プラーク）は細菌が集まってできたもの**で、うがいだけでは十分に落とせないため、**歯ブラシでみがいてしっかり取り除くことが大切**です。　特に、**歯と歯ぐきの境目**や**歯と歯の間**など、汚れが残りやすい場所を意識してみがきましょう。

寝る前は「仕上げみがき」のつもりで



一日の中でも、特に丁寧に行いたいのが**就寝前の歯みがき**です。　**寝ている間は唾液の分泌量（だえきぶんぴつりょう）が減る**ため、口の中が乾燥して細菌が増えやすくなります。　そのため、**寝る前に歯垢をできるだけ取り除いておく**ことが大切です。　歯ブラシだけでは歯と歯の間の汚れを落としにくいので、**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**も活用しましょう。

歯ブラシもしっかり「乾燥」



歯ブラシを清潔な状態で使うことも、毎日の口腔ケアの基本です。　使用後は**流水でよく洗い、毛先を上にして風通しのよい場所でしっかり乾燥**させましょう。　ぬれたままケースや密閉容器に入れておくと、乾きにくく、細菌が繁殖しやすくなります。　なお、**歯ブラシの毛先が開くと歯垢の除去率が低下**するため、**交換は１か月に１回**が目安です。

歯科医院の「プロケア」も活用



毎日の歯みがきだけでは、**歯石など自分では取り除きにくい汚れ**が残ることがあります。　**歯科医院では、専用の器具を使って歯ブラシでは落としにくい汚れを除去する専門的なクリーニング**を受けることができます。　日本歯科医師会も、毎日の歯みがきや舌の清掃に加え、歯科医院での専門的クリーニングを、口腔衛生管理のひとつとして紹介しています。

「お口を清潔に」が冬の新習慣



歯みがきは、風邪やインフルエンザのウイルスを直接退治するものではありません。しかし、**口の中の細菌を減らし、清潔な環境を保つことは、感染症予防を考えるうえでも大切**です。　手洗い・うがいだけで終わらせず、今年の冬は**「お口から始める感染症対策」**を取り入れてみませんか？

お口の中の細菌が食べ物や唾液と一緒に誤って気管に入り込むと、**「誤（ご）えん性肺炎」**を引き起こすことがあります。　お口の中を清潔に保つことは、**「誤えん性肺炎」のリスクを下げる**ことにもつながります！



あなたは知ってる?

歯とお口のクイズ

歯科医院で使われる用語「スケーリング」とは？



患者さんのお口と歯の健康を守るため、歯科医院ではさまざまな処置を行っています。その中のひとつが**「スケーリング」**。　では、これは**何をする処置**だと思いますか？

1 歯周ポケットの深さを測る処置

2 歯石を取り除く処置

3 唾液の量や質を調べる処置

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

食後の血糖値が急上昇！

“血糖値スパイク”って何？



「血糖値スパイク」とは、食後に血糖値が急上昇し、その後、急激に下がる状態を指す言葉です。　通常、食事をすると血液中のブドウ糖が増え、それに反応して膵臓からインスリンが分泌されることで、血糖値が下がります。

ところが、加齢や内臓脂肪の増加などによって、インスリンの分泌が遅れたり、効きにくくなったりすると、食後の血糖値が急上昇することがあります。　すると、**血糖値を下げようとインスリンが多く分泌され、血糖値が急激に下がることで、眠気やだるさなどの症状が現れやすくなります。**

血糖値スパイクの問題点

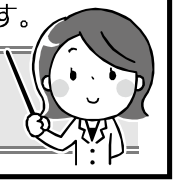
血糖値スパイクを繰り返すと、血管の壁に負担がかかり、傷つきやすくなると考えられています。こうした状態が続くことは、**動脈硬化**につながる可能性があります。　また、食後の高血糖が続くと、将来的に**糖尿病を発症するリスクも高くなる**ことがわかっています。　ただし、「血糖値スパイクがある＝糖尿病」というわけではありません。　糖尿病は、空腹時の血糖値やHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の値などを組み合わせて診断されます。

健康診断では見つけにくい

糖尿病の診断には、空腹時血糖値やHbA1cなどが用いられ、必要に応じてブドウ糖を飲んだ後の血糖値を調べる検査も行われます。　しかし、**一般的な健康診断では、空腹時血糖値やHbA1cなどで評価する**ことが多いため、**食後に一時的に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」は見つけにくい**ことがあります。

血糖値スパイクの原因

食後の血糖値は、食事の内容や量、食べる速さなどによって変化します。　特に、ご飯やパン、麺類、お菓子など**糖質の多い食品を一度にたくさん食べる**と、血糖値が急に上がりやすくなります。**朝食を抜いたり、食事の間隔が空きすぎたりする**ことも、血糖値スパイクの発生を促します。



血糖値は自覚症状だけでは正確に把握できないため、健診で血糖値を指摘された方や、糖尿病が気になる方は、医療機関に相談しましょう。

気になるお悩みを解消！

美容に効くツボ

今月のお悩み

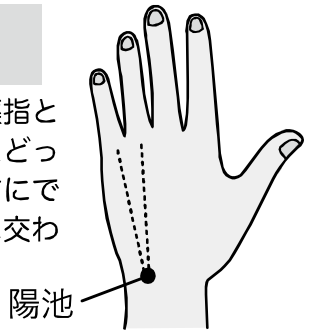
「手足が冷えてつらい…」すぐに冷えを和らげたい



寒くなるにつれて、**手足の先が冷えてつらい…**という方は多いのでは？
今回は、手首や足先など、**冷えが気になるときに刺激したいツボ**をご紹介します。

1 陽池（ようち）

手の甲側の薬指と小指の間をたどった先で、手首にできる横じわに交わったところ

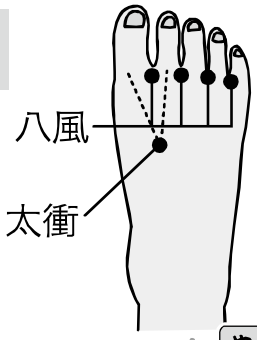


やり方

反対の手の**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回繰り返しましょう。ツボ周辺をさするように温めるのも◎。

2 八風（はっぷう）

足の親指から小指まで、それぞれの指の付け根の間



やり方

足指の付け根の間を、**親指と人差し指で挟む**ようにして、**３秒ほどやさしくもみほぐし**ます。　左右８か所すべてを順番に刺激しましょう。

3 太衝（たいしょう）

足の親指と人差し指の骨の間を足首側になぞり、骨が交わる手前にあるくぼみ

やり方

親指の腹をツボに当て、**痛気持ちいい程度の強さで３秒ほどゆっくり圧**をかけます。　これを左右それぞれ５～10 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

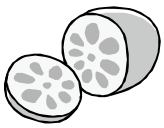




ハッシュドれんこん

材料（２人前）

れんこん…大きめ１節（300g）
塩……小さじ 1/3
片栗粉…… 大さじ２
揚げ油……適量
ベビーリーフ……適量



手順・作り方

1 れんこんは、粗いみじん切りにする。

2 耐熱ボウルに **1** を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で５分加熱し、塩と片栗粉を加えて混ぜ、食べやすい大きさの円盤型に成形する。

3 **2** を180℃の油で揚げ、こんがりと揚げ色がついたら油をきってベビーリーフと一緒に皿に盛る。

ワンポイントアドバイス

電子レンジで加熱することで、**まとまりやすく**なります。　先に火を通しているので、高温の油でカリッと揚げれば完成。　**食感が楽しく食物繊維（しょくもつせんい）が豊富な一品！**



【栄養成分値（1人分）】●エネルギー…200kcal ●食塩相当量…1.1ｇ ●食物繊維（しょくもつせんい）…3.0ｇ

歯とお口のクイズ【答え】

2 歯石を取り除く処置

「スケーリング」とは、歯の表面に付着した歯石を、専用の器具で取り除く処置のこと。　歯石は歯ブラシでは落とせず、放置すると歯周病（ししゅうびょう）の原因にもなるため、定期的に歯科医院で除去してもらいましょう。