



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 to@kita-dental.jp

※ホームページの URL が http⇒https に変更しています 3月リニューアル予定です

二月の初めには、豆まきの「節分」があって、その翌日の「立春」から春が始まると暦では言われていますが、旧暦を用いない現代では、例外なく毎年今月の初旬が、最も寒さが厳しい季節であり、ドカ雪が降ることもあります。今年の冬は、日本海側では例年以上の降雪があり、道路で車が数珠繋ぎで立ち往生して救助される様子を報道でよく見かけますが、琵琶湖の南側にある野洲は、暖かい日も数日続き、例年よりも過ごし易く感じます。診療中は窓を開けて換気をしていますので、太陽光の温もりが非常にありがたく感じます。コロナ禍の第3波で感染拡大が心配される中、皆さんにもお疲れが出ていると思われるかもしれませんが、いかがお過ごしでしょうか。まずは、無理をせずに休養を取って、寒い今月を乗り切ってください。院長の喜多です。

二回目の非常事態宣言が出され、我慢をしながらの、何となく心が冷え切っている日本の人々にとって、特に野球ファンにとって、心が温くなるようなニュースが、突然、先月末に飛び込んできました。昨年までニューヨーク・ヤンキースで活躍していたマー君こと田中将大投手が、8年ぶりに古巣である東北楽天ゴールデンイーグルスに復帰する記者会見がありました。今年が、東日本大震災からちょうど10年を迎えることが、田中投手にとって日本のプロ野球界へ復帰する大きな理由だったそうです。田中投手は、震災直後の仙台で、ホーム球場が被災する中、被災した東北の方々に勇気を与える大活躍を続けて、2013年には脅威のシーズン24連勝を成し遂げ、巨人相手の日本シリーズでは、燃える闘志むき出しの連日連投、最後は楽天球団が日本一に輝いたあの瞬間は、今でも鮮明に思い出されます。当時、まだ中学生だった息子も今では大学生になり、時が経つのは凄く早いなあ実感しますが、スポーツの感動は普遍的でいつまでも心の中、記憶の中に生き続けるものですね。スポーツのすばらしさは、その感動により、人々に大きな勇気や元気を与えてくれることだと改めて感じました。現在、オリンピック開催が危ぶまれる報道がある中、復帰した田中投手が、オリンピックの舞台でも大活躍して、日本チームが初優勝するシーンを、私は是非見たくなりました。(故野村克也監督から当時親しみを込めて呼ばれていた「神の子マー君」の活躍が楽しみです。)

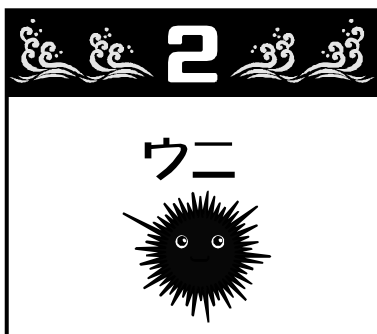


あなたは知ってる?

歯とお口のクイズ?

歯のない海の生き物は次のうちどれでしょうか?

「海のハンター」と呼ばれるサメは、歯が抜けてもすぐに生えるように予備の歯があり、一生で2万本以上の歯を使うといわれています。そんなサメとは対照的に歯のない海の生き物もいますが、それは次のうちどれだと思いますか?



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。



歯にいい朝食レシピ



材料 (4人分)

鶏むね肉 (皮を除く) ……200g	マーガリン ……8 g
砂糖・塩 ……各小さじ2	スライスチーズ ……2枚
パン (コッパンやバターロールなど) ……4個	パセリ ……少々
キャベツ ……20g	マヨネーズ ……5 g
	プレーンヨーグルト ……2 g

手順・作り方

- 皮をとった鶏むね肉に砂糖と塩をふりまぶし、袋に入れて冷蔵庫で4時間寝かせる。
- 袋から鶏むね肉を取り出し、水をはったボウルに入れて流水のまま1時間ほど塩気を抜く。
- ②を筒状に巻き、ラップをかけキャンディ包みにする。両端のラップは折りたたみ輪ゴムで留め、沸騰した湯に入れ2分加熱する。火を止め鍋のふたをして、1時間そのまま置く。
- 鍋から鶏むね肉を取り出し、ラップを外して食べやすい厚さに8等分にスライスする。
- パンに切れ目を入れ、内側にマーガリンを塗る。千切りにしたキャベツ・スライスチーズ・④・マヨネーズとプレーンヨーグルトを混ぜ合わせたソースを挟み、パセリをあしらう。



とり せんぎ
鶏ハムと千切りキャベツのチーズサンド

ワンポイントアドバイス

チーズやヨーグルトをはじめとした乳製品には、歯のエナメル質を強化するビタミンAが多く、さらに骨や歯の形成に欠かせないカルシウムも含まれています。

また、厚めにカットした鶏ハムと千切りキャベツを挟むことで噛みごたえが増し、唾液の分泌も促されます。なお、鶏ハムは冷蔵保存で3日ほど日持ちしますので、作り置きにもおすすめです。

栄養成分値 (1個分)

エネルギー 215.5kcal/ビタミンC 3.9mg/カルシウム 71.4mg/ビタミンE 0.8mg



ほっと一息♪ リラックスタイムのお供

今回のテーマ 休憩時間にやっておきたい換気のコツ



今の季節、建物の中は暖房をつけて温かくなっていることがほとんどですよね。温かい空気は上昇する性質があるため、上半身は暑いのに下半身は冷えて感じて、頭がボーッとぼせるような感覚になることもあります。

そんな時には、お部屋の中の空気をリフレッシュさせる「換気」をしましょう。そこで今回は、換気のコツをご紹介します。



対角線上にある2つの窓を開ける

窓を開ける時は、1つの窓ではなく対角線上にある2つの窓を開けましょう。空気の通り道ができて、部屋の空気を早く入れ替えることができます。

風の入り口になる窓は5~15cm開ける

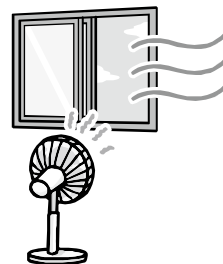
2つの窓を開ける時は、風の流れも確認してください。風の入口となる風上にある窓は5~15cmくらい小さめに開け、出口となる風下の窓は大きく開けます。こうすることで、さらに効率良く空気を入れ替えることができます。

高低差のある窓を開ける

お部屋の中で窓に高低差がある時は、高い位置にある窓と低い位置にある窓を開けてみましょう。高い位置にある窓からは温かい空気が出て、低い位置にある窓からは冷たい空気が入ってきます。頭がボーッとしている時などに行うと頭がスッキリしますよ。

窓が1つの時は扇風機を利用

もし窓が部屋に1つしかない場合は、扇風機を使ってみましょう。窓を開けたら、扇風機を外に向けて運転します。こうすることで風の流れが生まれ、素早く空気の入替えができますよ。



感染症対策のためにも定期的な換気を行うことは有効です。ただし、部屋を冷やしすぎて体調を崩さないよう注意しましょう。





美しい健康な歯で「幸せな人生」を!

春先のお口のトラブル「花粉症」で奥歯が痛むことがある?

国民病ともいわれる花粉症の多くは、**スギ花粉**によるものです。スギ花粉が飛散する春先になると、鼻水やくしゃみ、鼻づまり、目のかゆみなどに悩まされる方は多いですね。さらに症状は、頭痛や発熱、倦怠感、皮膚のかゆみなど多岐に渡りますが、時として**花粉症が原因で歯が痛む**こともあります。そこで今回は、**花粉症によって引き起こされるお口の中の健康被害**についてご紹介します。

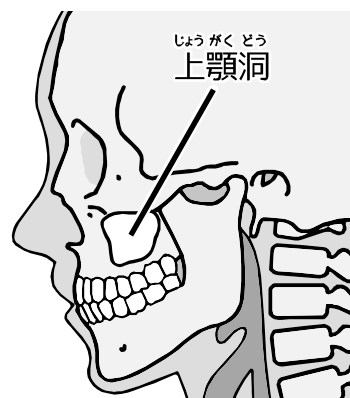


花粉症と歯痛との関係

花粉症と歯の痛み。一見すると関係のないことのように思われますが、花粉症で**副鼻腔炎**になったことで、上の奥歯に痛みが出る場合があります。

副鼻腔炎は**蓄膿症**とも呼ばれ、顔の骨の空洞の部分（副鼻腔）に膿や鼻水などがたまり、炎症が起きる病気です。副鼻腔と鼻は「自然口」という小さな穴でつながっていますが、花粉症になると鼻水などでその穴がふさがれ、副鼻腔炎になりやすくなります。

特に副鼻腔の中のひとつである**上顎洞**は上の奥歯に近いため、ここが炎症を起こすと**歯に圧がかかり上の奥歯に痛み**が現れてしまいます。



副鼻腔炎が原因の歯痛の特徴

副鼻腔炎が原因の歯痛には次のような特徴があります。

- 上の奥歯が重く痛む。
- 歯がしみる感じはしない。
- 1本だけでなく2～3本に痛みがある。
- 歯が浮いている感覚がある。
- 上下の歯を噛み合わせると痛む。



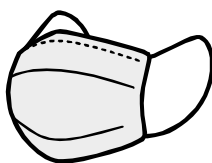
花粉症で悪化しやすいお口の健康



歯痛以外にも、花粉症はお口の健康に悪影響を与えます。特に鼻づまりによって**口呼吸**になると、お口の中が乾燥しやすくなり、**むし歯**や**歯周病**のリスクが高まったり、**口臭が強くなる**といったことが起こります。また、花粉症の薬に含まれる**抗ヒスタミン薬**には**唾液の分泌が減る副作用**があるため、**ドライマウス**や**味覚障害**、**口内炎**などの発症にも注意が必要です。

春先のお口のケア

花粉症の症状がある方は、春先は特にむし歯や歯周病のリスクが高まりますので、**普段以上に丁寧なお口のケア**を行いましょう。また、お口やのどの乾燥が気になる場合は、**水分をこまめに摂取**したり、**マスクで保湿**をするなど、症状をやわらげる工夫をしてみましょう。



歯とお口のクイズ 答え

1 タツノオトシゴ

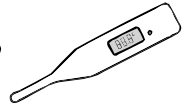
タツノオトシゴには歯がありません。さらに、胃袋もないためエサを食べてもすぐに消化器官を通過してしまいます。その結果、常に食べ物を摂取し続けなければいけないそうです!



毎日の生活にちょっと役立つ～暮らしの雑学メモ～

ご自身の“平熱”ご存知ですか？ 正しい体温の測り方

新型コロナウイルスの感染拡大に伴って、体温を測定する機会が増えましたね。ところで、皆さんは正しい体温の測定方法やご自身の平熱の測り方をご存知でしょうか？ そこで今回は、正しい体温の測り方と平熱の測り方についてご紹介します。



◎ 体温の測り方 ◎

わきに挟んで測る体温計の場合は、体温計の先端をわきの中心に当てるのがポイントです。

そのためには、体温計を上からではなく、下から入れて少し押し上げるように当てましょう。そして、わきと体温計がしっかりと密着するように軽く腕を押さえてください。



◎ 平熱の測り方 ◎

体温は1日の中で変化するため、起床時、午前、午後、夜の計4回測定しましょう。また、1日だけでなく、日を置いて数日間計測してみると、時間帯ごとの平熱が把握でき、体調管理に役立てることができます。

ちなみに、食事後は体温が上がりやすいため、計測は食前に行うのがポイントです。



～季節の健康メモ～



長引く手荒れ、かゆみ、水ぶくれ… 冬場に多い「主婦湿疹」とは？

冬場は空気が乾燥するため、手の荒れに加えて湿疹・かゆみ・水ぶくれなどの症状が現れたら、それは手湿疹かもしれません。そこで今回は「主婦湿疹」とも呼ばれる手湿疹についてご紹介します。

どんな症状？

水仕事で石けんや洗剤などを使うと手の皮脂が奪われ、肌のバリア機能が低下して、健康な肌であれば反応しないものも刺激となり、さまざまな症状が現れます。症状は手の乾燥や皮がむけることから始まり、かゆみや湿疹、水ぶくれなど徐々に悪化していきます。

また、反応する刺激の種類によって主に次の2つのタイプに分類されます。

① 刺激タイプ

日常生活で触れているものが刺激となり、過剰に反応してしまうタイプです。主婦湿疹の多くはこのタイプで、シャンプーや洗剤、ゴム手袋、化学繊維、段ボールなどが刺激となってさまざまな症状が現れます。



② アレルギータイプ

もともとアレルギー体質の方が、よりアレルギー物質に対して敏感になってしまうタイプです。現在アトピー性皮膚炎の方はもちろん、子どもの頃にアトピー性皮膚炎だった方も症状がでやすいため注意が必要です。



予防法・治療法は？

手湿疹を予防するには、手の皮脂を守り肌のバリア機能を保護することです。水仕事をする時には炊事用の手袋をつけて、刺激の強い洗剤は避け、手を洗う時にはぬるま湯を使いましょう。また、水を触った後にはハンドクリームなどの保湿剤を塗ってください。保湿剤は、バリア成分を補うセラミドや皮膚表面のガサガサを抑えて保湿する尿素入りがおすすです。



保湿剤を1週間塗っても症状が改善せず、かゆみや水ぶくれが継続する場合は皮膚科を受診しましょう。