



きた歯科だより

LINE予約



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

四月を迎えて、先月末の冷たい長雨が無かったかのような、暖かな春の陽気に包まれ、ツバメたちが気持ち良さそうに飛んでいる姿が窓から見えました。寒の戻りの影響で、桜の開花が遅れたようですが、今月初めには滋賀の各地でも開花が予想されています。これから約一週間で気温が上昇して、すぐに満開を迎えるようです。今年の忙しそうな桜の開花を見逃さないように、お花見に行きたいと思います。春先は花粉や黄砂が飛び、天候、気温の変化が大きいので、体調管理につとめてください。こんにちは、院長の喜多です。

今月1日より、NHKの連続テレビ小説（通称朝ドラ）の第110作「虎に翼」がスタートします。私は大学生の頃から、通学前に朝ドラを見るのが好きになり、現在では昼ごはんの時に見ていることが多いです。

今回のドラマでは、日本初の女性弁護士で、判事、裁判所所長まで務めた三淵嘉子さん（1914-1984）がモデルです。三淵嘉子さんは、1932年3月に東京女子師範学校附属高等女学校を卒業後、明治大学専門部女子部法科（1929年創設）で3年間弁護士を目指して法律を学び、1935年3月に卒業後、さらに明治大学法学部に編入して3年間学んだ1938年3月に卒業後、同年11月に高等文官試験司法科に合格し、一年半の弁護士試補の修習を終えて1940年に日本で初の女性弁護士の一人となりました。戦後、1947年に裁判官採用願を司法省に提出して、女性初の裁判官への任官を目指しましたが、すぐには採用されず、その間、司法省で民法の改正と家庭裁判所の創設に尽力されたそうです。その二年後に裁判官となり、後に女性初の裁判所長も務められました。1979年に退官後、弁護士の仕事の他に、要職を歴任されて活躍しました。三淵さんが寅年生まれだったので、「トラママ」と呼ばれていたそうですが、ドラマのタイトル（中国の韓非子による）「虎に翼」には、勇気や元気を与えてくれそうな響きがあり、私の大好きな言葉です。

ちょっと変わった

今日は何の日?



数ある記念日の中には、制定された背景に歴史や偉人が関わっている場合も多々あります。今回は同じ4月19日に制定されている、歴史にちなんだ2つの記念日をご紹介します！

4月19日

地図の日

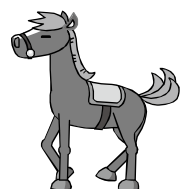
1800年（寛政12年）のこの日、伊能忠敬が蝦夷地（現在の北海道）の測量に出発しました。当時、伊能忠敬は55歳で、その後17年の歳月をかけて日本全土の実測地図「大日本沿海輿地全図」を完成させました。忠敬は一步を69cmで歩く訓練を重ね、歩いて全国の距離を測定したそうです。



4月19日

乗馬許可記念日

1871年（明治4年）のこの日は、庶民にも乗馬が許された日です。「それまでは自由に馬に乗れなかったの？」と思われると思いますが、当時の馬術は武芸の一つであり、江戸時代は武士以外の者の乗馬は禁じられていました。乗馬は刀剣や鉄砲と同じ扱いだったそうです。



美しい健康な歯で **幸せな人生を!**



詳しく見てみましょう! **歯周病の4つのステージ**

「歯周病」がどのように進行していくのかご存じでしょうか? “サイレントディージーズ(静かなる病気)”とも呼ばれる歯周病は、初期の段階では痛みがないため自覚しにくく、気づいた時には重症化していることも珍しくありません。そこで今回は、歯周病が進行する4つのステージについてお話をさせていただきます。

4つのステージの各特徴

歯周病の進行度合いは、主に歯と歯ぐきの境目にある「歯周ポケット」の深さでチェックします。健康な状態であれば深さは1mm~2mm程度ですが、歯周病が進行すると歯周ポケットは徐々に深くなっていきます。加えて、歯ぐきの炎症や出血、歯のグラつき、歯を支える骨の量などもチェックして歯周病の状態を確認します。



ステージ1 歯ぐきが炎症をおこす「**歯肉炎**」

歯ぐきが腫れる

歯周ポケットの深さ 2mm~3mm

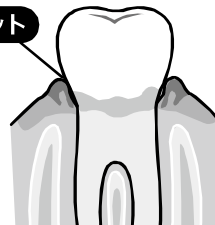
歯ぐきの状態

歯ぐきが赤みを帯びて腫れている状態ですが、一見わからない場合も。

対策・治療

歯と歯ぐきの境目に付着した歯垢を落とすように、丁寧に歯をみがきましょう。

歯周ポケット



ステージ2 歯ぐきから出血する「**軽度歯周炎**」

歯ぐきから出血

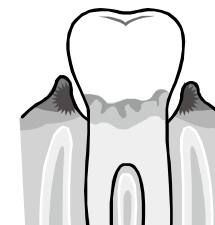
歯周ポケットの深さ 3mm~5mm

歯ぐきの状態

歯周ポケットが深くなり、そこに歯垢や歯石が付着。歯ぐきからは出血し、歯を支える骨が少しずつ溶け始める。

対策・治療

歯科医院で歯周ポケットに付着した歯石を除去してもらいましょう。出血があっても怖がらずに丁寧にやさしくブラッシングを。



ステージ3 歯ぐきから膿が出る「**中度歯周炎**」

歯ぐきから出血・膿が出る
歯がぐらつく

歯周ポケットの深さ 4mm~7mm

歯ぐきの状態

歯ぐきがブヨブヨした状態になり、血や膿が出て口臭も強くなります。歯を支える骨が溶けて歯がグラつくことも。

対策・治療

早急に歯科医院を受診しましょう。外科的な手術が必要になる場合もあります。



ステージ4 歯の根が露出する「**重度歯周炎**」

食べ物を噛むことが困難
歯が抜け落ちる

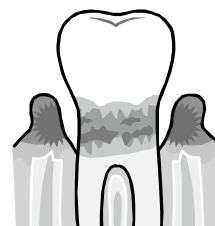
歯周ポケットの深さ 6mm以上

歯ぐきの状態

歯の根が露出して、食べ物を噛むことが困難になります。歯を支える骨が溶けてなくなっているため、歯が抜け落ちてしまうことも。

対策・治療

歯を残すことが難しい段階で、多くは抜歯が必要になってしまいます。



各ステージの特徴をチェックして“**歯周病のサイン**”を見逃さないようにしましょう!

あなたは知ってる？

歯とお口のクイズ



避難生活などでお口のケアが不十分になると心配な病気は？

地震などで被災され水が不足している避難生活では、歯みがきができなかつたり、トイレを気にして水を飲む回数がどうしても少なくなってしまう。このようにお口のケアが不十分でお口の中の環境が悪くなってしまうと、リスクが高まる病気は次のうちどれでしょうか？

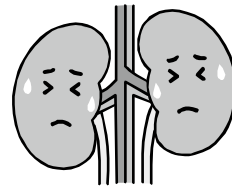
1

痛風

2

肺炎

3

腎臓病

「答え」は他のページに載っています

季節の健康メモ

「はじめまして！」が増える季節に 緊張しない“自己紹介”のコツ

新年度が始まり新しい環境などで「自己紹介」をするシーンが増える時期です。自己紹介では「何を話したらいいのかわからない…」とか「緊張して声が震える…」など、苦手意識を持っている方も少なくないのではないのでしょうか。そこで今回は、緊張しない自己紹介のコツをお話しさせていただきますので、ぜひお試しください！

コツ① 笑顔で話せば十分

つい「何を話すか」ばかり気にしがちですが、自己紹介では話す内容よりも表情や声の印象の方が重要かもしれません。単に「名前」と「あいさつ」だけであっても、笑顔でハキハキと明るい声で自己紹介できれば、相手に悪い印象を与えることはありません。自己紹介が苦手という方は、まずはこれだけを意識すれば十分です！



コツ② 話す内容はあらかじめ決めておく

自己紹介が始まってから「何を話そう…」と焦ったりしていませんか？ はじめてから考えるのではなく、自己紹介の内容はあらかじめ決めておくことで安心です。基本は「名前」と「あいさつ」ですが、出身地、趣味、飼っているペットなど、プラスの情報を添えて話すとコミュニケーションが広がるきっかけにもなりますね。

コツ③ 自己紹介を動画に撮る

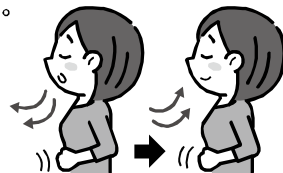
スマートフォンの録画機能を使って自分の自己紹介を撮影してみましょう。自分の動画を撮るのは恥ずかしいかもしれませんが、自分の表情や話すスピード、滑舌、声のトーンなどを客観的に確認することは大切です。また、動画を撮ると緊張感が生まれるため人前で話す練習にもなります。

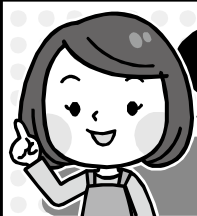


コツ④ 緊張したら腹式呼吸！

緊張した時には体をリラックスさせる腹式呼吸を行ってみましょう。口からゆっくりと長く息を吐き、お腹がへこみ切ったら、鼻から息を吸ってお腹を膨らませていきます。

息が吸い切れなくなったら3秒ほど置き、再度口から息を吐きましょう。これを3～5分ほど続けると◎。





体のプチ不調をサクッと解決!

手軽にできるおうちヨガ

骨盤底筋群を鍛える「女神のポーズ」

ポッコリお腹や尿もれの原因でもある、骨盤底筋群おとろの衰え。妊娠や出産、加齢や運動不足などで衰えた骨盤底筋群は、この「女神のポーズ」でコツコツ鍛えましょう! 気になるトラブルの予防・改善だけでなく、姿勢を整えたりスタイルアップの効果も期待できますよ!

1



足を肩幅の2倍を目安に大きく開き、つま先は45度外側に向け、両手は胸の前で合わせます。

2



息を吸い、吐くと同時にひざが直角になるまで腰をゆっくりと落としていきます。この状態をキープしたまま、自然な呼吸を3~5回繰り返してください。

ポイント

- お尻が後ろに突き出ないように、腰はまっすぐ下に落とします。
- つま先とひざを同じ方向にそろえ、ひざが内側に入らないようにする。

電子レンジを上手に活用!

時短 & 簡単レシピ

コールスロー



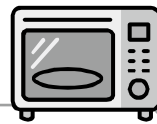
●材料(2人分)

- | | |
|---------------------|--------------|
| キャベツ…… 1/4 個 (200g) | レモン汁…… 大さじ 2 |
| にんじん…………… 40g | マヨネーズ… 大さじ 3 |
| スイートコーン(缶詰)… 50g | 塩…………… 少々 |
| ハム…………… 4 枚 | |

●手順・作り方



- ① キャベツ、にんじん、ハムはせん切りにする。
- ② 耐熱ボウルにキャベツとにんじんを入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分30秒加熱し、粗熱がとれたら軽く絞って水気をきる。
- ③ ②に、ハム、レモン汁、マヨネーズを加えて和え、塩で味を調える。



ワンポイントアドバイス

電子レンジで加熱すると、野菜が短時間でしんなりして水分が絞りやすくなります。さらに、生のままよりもカサが減るため野菜をたくさん摂取しやすくなるメリットも。加熱時間によって食感が変わるのでお好みで時間を調節してください。

【栄養成分値(1人分)】 ●エネルギー……213kcal ●塩分……1.2g ●食物繊維……3.1g

歯とお口のクイズ

【答え】

② 肺炎

お口のケアが不十分になるとリスクが高まるのが「誤えん性肺炎ごえんせいはいえん」です。特に高齢者は命に関わる病気であり、能登半島地震でもお口のケアの重要性が呼びかけられていました。防災袋の中には、歯ブラシや液体歯みがきなどのオーラルケア用品もお忘れなく!