



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

先月末に発生した大型で非常にゆっくりと進んだ台風10号により、九州、四国、中部、東海、関東など、全国の広い範囲で被害や交通への影響が出ました。滋賀県への今回の台風の直撃はなく、ほっとしています。9月は台風が発生しやすいので、これからも停電などに備えた防災の準備が必要ですね。台風や地震の災害を心配していると、疲労も溜まり、体調を崩しやすくなりますので、皆様、どうか体調に気をつけてください。

先日、京都の東山にある京都市京セラ美術館で開催されていた「村上隆ものけ京都」の最終日に行ってきました。(先月のNHKの日曜美術館で紹介された放送を見るまでは、村上氏のことは知りませんでした、是非見てみたいと思いました。)この展覧会は、現代美術の最前線で活躍する村上氏(1962年生まれ)による、日本では8年ぶりの大規模な個展で、海外で主に活動されている彼が、日本の公的美術館で開催する最初で最後の展覧会になるそうです。彼が1990年代末に提唱した『スーパーフラット』(例えば、日本のアニメやコミックのようなオタク文化は、日本古来の絵画の平面的な技法が根本にあり、結びついていることを提唱し、証明する芸術活動や概念を意味する言葉だそうです)という概念の、20年を経ての、京都の視点からの再検証の展覧会だそうです。展示物には、彼がインスパイアされたとされる江戸時代の絵画、例えば、曾我蕭白の雲龍図や、俵屋宗達や尾形光琳の風神雷神図屏風、洛中洛外図などから引用した作品が展示されていました。特に目を引いたのは、金箔を貼った黄金色の空に、かわいい、ゆるい感じのアニメ風に描かれた風神と雷神の絵画で、百年後の展覧会では、江戸時代の風神雷神図屏風と並べられているかもと、楽しみながら想像してしまいました。その他にも、彼が生み出したアニメ風のキャラクター、例えば、「お花」、「DOB」などを題材とした、新旧の作品が数多く展示されていました。京都にちなんだ題材のキャラクターも描かれていました。

美術館の庭園内の池には、巨大なヴィトンのトランクの上に立つ、黄金色に輝く巨大彫刻「お花の親子」が設置されていて、それを見ていると、不思議ですが、気持ちが明るく、楽しくなってきました。アートので元気や希望を世界に届けようという村上氏の強い思いが伝わり、今後のご活躍をととても楽しみにしています。

ちょっと変わった

今日は何の日?



突然ですが、あなたはくじ運が良い方ですか? ここぞという時に強運を発揮する、いわゆる「引きが強い人」って憧れてしまいますよね。そこで今回は、**運気がアップ**しそうな記念日をご紹介します!

9月2日 宝くじの日

だいちかんぎょうぎんこう

第一勧業銀行(現在のみずほ銀行)宝くじ部が1967年(昭和42年)に制定した記念日。9月2日になったのは「^くじ」の語呂合わせですが、この日は宝くじの販促だけでなく、**引き換えられず時効になってしまう当選くじを防ぐ**ことも実は目的なのだとか。未換金は毎年100億円以上で、時効の当選金は**公共事業**に使われるそうです。



9月29日 招き猫の日



「^くる^ふく」(来る福)と読む語呂合せから、招き猫の愛好家組織である**日本招猫倶楽部**が制定。9月29日を中心に、三重県・伊勢のおかげ横丁「**来る福招き猫まつり**」をはじめ、全国で招き猫にちなんだイベントが催されます。ちなみに、**右手**を上げている招き猫は**金**や**福**を、**左手**を上げている招き猫は**客**を招くそうです。

美しい健康な歯で幸せな人生を!

むし歯は治療すればもう安心? 「詰め物」や「被せ物」には寿命があります



むし歯になったことがあれば、治療済みの歯には何かしら詰め物や被せ物がしてあると思います。むし歯の治療が終わった時は「これで安心!」と思ってしまいますが、実は詰め物や被せ物には寿命があるため、定期的に不具合がないかチェックする必要があります。そこで今回は、むし歯の治療で使われる詰め物や被せ物の平均寿命や寿命のサインなどについてお話をさせていただきます。



詰め物・被せ物とは?

むし歯の範囲が狭かった場合、そのむし歯を治療して埋めるものが『詰め物』になります。一方、むし歯の範囲が広くて残せる歯が少ない場合、その歯をすっぽりと覆うものが『被せ物』になります。一般的に初期むし歯の治療であれば『詰め物』、進行したむし歯の治療では『被せ物』が使われます。



寿命はどれくらい?

詰め物や被せ物を装着していると、外れたり、欠けたり、隙間ができたり、さらにはくっ付いていた接着剤の劣化で不具合が生じる場合もあります。これがいわゆる詰め物や被せ物の寿命と言われるものです。詰め物や被せ物で使われている素材やお口の中の状態、生活習慣によっても異なりますが、一般的に詰め物や被せ物の平均寿命は次のように言われています。

◆詰め物…約5~7年

◆被せ物…約7~10年

なお、健康保険適用内の素材(金属・プラスチック)よりも、自由診療の素材(セラミックなど)のほうが一般的には平均寿命は長くなります。

寿命のサインとは?

寿命のサインは、詰め物や被せ物が外れたり、欠けたりといったわかりやすいものだけではありません。歯間にフロスを通した時に引っかかりを感じるようになったり、食べ物が詰まりやすくなったり、歯ぐきと被せ物の間に段差ができてきた時も要注意です。

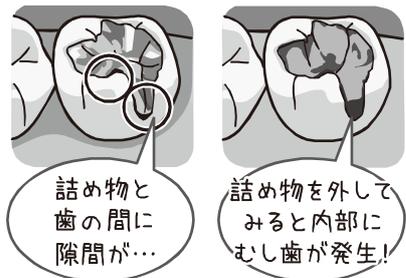


発生しやすいトラブルは?

詰め物や被せ物をくっ付けていた接着剤が劣化して隙間ができると、そこからむし歯菌が侵入し内部でむし歯が発生しやすくなります。これを「二次むし歯」と呼びますが、以前むし歯治療をしたことのある方に多いむし歯になります。

また、詰め物や被せ物が外れてしまった場合、歯が欠けてしまったり、むし歯が再発する恐れもありますので、すぐに歯科医院を受診するようにしましょう。なお、外れた詰め物や被せ物が残っていたら、それを再装着できる場合もありますので、受診の際は必ずご持参ください。

二次むし歯とは?



硬い物を好んで食べたり、歯ぎしりや食いしばりのクセがあったり、お口のケアが不十分だったりすると、詰め物や被せ物の寿命は短くなってしまいますので、定期的に歯科検診を受けて状態をチェックするよう心がけましょう!

あなたは
知ってる？

歯とお口のクイズ



“インプラントの誕生”に関わりの深い動物は？

失った歯の代わりとなる『歯科インプラント』。現在主流となっているチタン製のインプラントは、ある動物を実験している最中に偶然発見されたそうです。その動物とは次のうちどれだと思いますか？

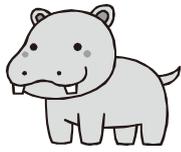
歯の断面図

インプラント



1

カバ



2

ウサギ



3

サル



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



“ひざ痛”が気になる方は必読！ウォーキングのポイント

手軽に始められる運動のひとつにウォーキングがあります。ウォーキングはただの散歩と思われがちですが、テンポ良く歩くと適度な有酸素運動となり、ダイエットや生活習慣病の予防・改善に有効です。でも、「ひざの痛みやひざへの負担が心配…」という方も中にはいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は、そんなひざ痛が心配な方がウォーキングを行う時のポイントについてご紹介させていただきます。



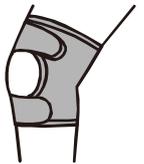
ポイント① ウォーキングシューズをはく

ウォーキング時には、底が厚くてクッション性に優れたウォーキングシューズをはきましょう。着地するときの衝撃を吸収して、ひざや腰への負担を軽減してくれます。



ポイント③ ひざを温める

ひざを温めて血流を促すことで痛みがやわらぐことがあります。寒い季節などはひざ用のサポーターを装着して、ひざを冷やさない工夫を試みましょう。



ポイント② はじめは無理をしない

いざ運動を始めようとする「1日1万歩」「1日1時間歩く」など、真面目な人ほど高い目標を掲げがちです。しかし、オーバーワークは体に負担をかけるため、はじめは「1日3000歩」「1日20分歩く」など目標は低く設定し、これを毎日継続させることが大切です。慣れてきたら少しずつ距離や時間をのばしていきましょう。

ポイント④ 水中ウォーキングも◎

プールの中を歩く水中ウォーキングは、水の浮力があるためひざへの負担が少なく、水の抵抗によって運動効果も高まります。ジムや公共施設などの屋内プールなら、天候や気温に左右されず継続しやすいのでおすすめです。



「ウォーキング」はひざを支える筋肉を強化して、ひざの関節痛を予防する効果もありますが、強いひざの痛みや疾患がある場合は、主治医に相談のうえ無理のない範囲で行いましょう。



体のプチ不調をサクッと解決!

手軽にできるおうちヨガ

残暑の疲れを癒す「スフィンクスのポーズ」

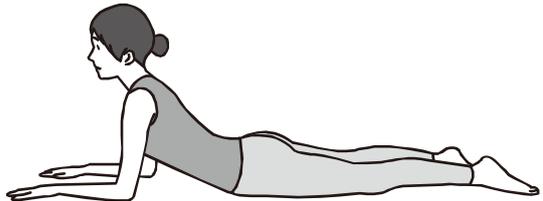
まだまだ残暑が厳しい9月…。夏の暑さの疲れも重なり体調を崩しがちな時期でもあります。今回ご紹介する「スフィンクスのポーズ」には、自律神経を整えたり、胃腸を活性化させる効果がありますので、残暑疲れを感じている方におすすめです。

①



マットなどの上でうつ伏せになります。足は肩幅に開き、おでこは床につけ、足先は後ろに伸ばします。

②



ひじを肩の真下についたら、息を吸いながら、手と腕で床を押して頭を少しずつ持ち上げます。この状態をキープしたまま、自然な呼吸を3～5回繰り返しましょう。最後は息を吐きながら、ゆっくりと体を戻してください。

ポイント ■腰を反らすのではなく、床から腰を離すイメージです。 ■肩を耳から遠ざけるようにして、肩の力を抜きましょう。



電子レンジを上手に活用!

時短&簡単レシピ

ママーポーなす レンチン麻婆茄子

材料(2人分)

- なす…………… 3本
- ごま油…………… 大さじ1
- a** 豚ひき肉…………… 80g
- a** 酒…………… 大さじ1
- a** 砂糖…………… 大さじ1
- a** 濃口しょうゆ…………… 大さじ1
- a** おろしにんにく…………… 小さじ1
- a** おろししょうが…………… 小さじ1
- a** 豆板醤…………… 小さじ1/2
- a** 鶏がらスープの素…………… 小さじ1/2
- a** 片栗粉…………… 小さじ2
- a** 水…………… 100ml
- 小ねぎ…………… 適量

手順・作り方

- ①** なすは半分の長さに切ってからくし形切りに。 **a** は混ぜておく。小ねぎは小口切りにする。
- ②** 耐熱ボウルに、なすとごま油を入れて混ぜ、電子レンジ(600w)で4分加熱したら、**a** を加えてよく混ぜる。
- ③** **②** を電子レンジ(600w)で2分加熱して取り出し、上下を返すように混ぜ、さらに1分加熱して混ぜる。ひき肉に火が通ったら皿に盛り、小ねぎを散らす。



ワンポイントアドバイス

片栗粉がしっかりと混ぜていないと、上手くとろみがつきにくいので、はじめにしっかりとよく混ぜておきましょう。

栄養成分値(1人分)

エネルギー…………… 213kcal

塩分…………… 2.7g

食物繊維…………… 3.6g

歯とお口のクイズ

② ウサギ

1952年にスウェーデンのブローネマルク教授が、ウサギの骨を研究するためにチタン製の顕微鏡を骨に取り付けたところ、チタンと骨がガッチリくっついて取れなくなる現象を発見。その後、チタン製のインプラントが研究・開発されるようになりました。