



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


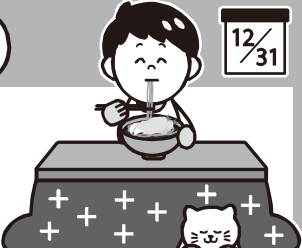
いよいよ師走を迎え、今年も残すところあとわずかとなりました。昼間はまだ暖かい陽ざしが差して、穏やかな小春日和の日も多く、年の瀬を迎えるという感覚が無かったのですが、近くのアルプラへ買い物に出かけると、クリスマスやお正月に向けた宣伝や品揃えがあり、それらを目にしていると、いつも通りの年末の緊張感が湧いてきたようです。これから寒くなって、体調を崩しやすくなりますので、皆様、お気をつけください。

元旦に起きた能登半島地震は、発生当時の衝撃が大きく、まだ記憶に新しいところですが、約一年が経った今でも、更に水害に見舞われるなどで、復興があまり進まない状況にあり、テレビやネットニュースなどで現地の映像を目にすると、とても心が痛くなります。先月21日に野洲市防災センターで開催されました、「令和6年度野洲市医療・介護多職種交流会」では、地震後に能登の現地に入って、しがDWAT<災害福祉支援チーム>で、災害派遣活動をされた水田様から、被災地のリアルな現状や課題についての報告を聞かせて頂きました。いざ自分の住んでいる地域が被災した場合、医療・介護職の一員として、様々な場面にどのような対応が出来るのか、普段からどのようなことに気をつけていけば良いのか、などについて考えながら、避難所の運営を想定したグループ学習を通して、多職種の皆で意見を出し合って、解決策を見出す訓練をしました。報告のまとめでは、普段の生活で防災用品や非常食の備蓄、家具の固定の点検、被災時の家族内でのルール作りや話し合い、職場におけるBCP（事業継続計画：緊急事態に遭遇した際に、事業を継続・早期復旧させるための計画）が大切であると挙げられていました。被災地支援の運営では、災害支援の3原則である（被災者主体、地元主体、協働）のもと、被災者の声が届くような仕組み作りが必要ですが、今回のような大規模災害の時は困難だそうです。

先月末に受講した専門医研修会は、能登半島地震の医療支援活動の報告に関する内容でした。災害医療の現場では、組織体制のCSCA（指揮統制、安全、情報伝達、評価）と、医療支援体制のTTT（トリアージ、治療、搬送）が原則であることがよく理解出来ました。今後も災害時の医療提供が可能な準備を進めたいと思います。

ちょっと変わった


今日は何の日？

一年の最後の日にもさまざまな記念日があります。その由来には思わず「なるほど！」と人に教えたくなる記念日もありますので、今回ご紹介させていただきます！


12月31日◆シンデレラデー

童話「シンデレラ」では、舞踏会に向かう主人公のシンデレラにかけられた魔法が消えるのは夜の12時ちょうどでした。そして、12月31日の大みそかは、そのシンデレラと同じくらい夜の12時が気になることから定められたそうです。確かに「新年はまだかな？」と時計をチラチラと見てしまいますよね。



12月31日◆ベルボトム・ジーンズの日

FM COCOLOのラジオ番組「CIAO 765」のリスナーで結成された、「CIAOリスナー友の会」が制定した記念日。DJの野村氏は大のベルボトム・ジーンズ愛好家で、彼が「大みそかは一年の最後の日、つまり”ボトム”。そして除夜の鐘、すなわち”ベル”が鳴る日だから最もベルボトムの日にふさわしい」と発言したことがきっかけになったそうです。



美しい健康な歯で 幸せな人生を!



どのように食事を
していますか?

「姿勢」や「食べ方」もお口の健康に影響!

皆さんは普段どのように食事をしていますか? 背中が丸くなったり、テレビの方を向いて食べていたり、お茶で食べ物を流し込んだりしていませんか? このような姿勢や食べ方は、**歯並び**やお口の健康に悪い影響を与えてしまうため注意が必要です。

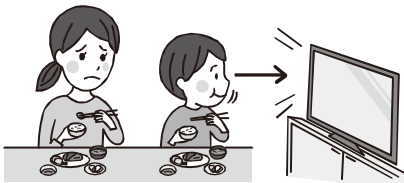
気をつけたい! 食事の時の“悪い姿勢”とは?

食事の時は正面を向き、あごは軽く引いて、背筋を伸ばした正しい姿勢を心がけてください。そして、次のような姿勢になっていないか気をつけましょう!



① テレビの方を向いている

テレビを見ながら食事をしていると、座っている位置によっては横を向いて食べるようになります。すると、**体の軸がズレた状態**で食べ物を噛むことになり、噛み合わせや子供のあごの発達などに悪影響が及ぶこともあります。



② 背中が丸くなる

茶碗や小鉢を手を持たず、顔を食べ物の方に近づけて食べていると、**背中が丸まった猫背の姿勢**になるため、**お腹が圧迫されて消化不良**の原因になります。また、猫背の人はお口がポカンと開きやすく口呼吸にもなりやすいので、**むし歯**や**歯周病**のリスクも高まってしまうます。



③ 足をブラブラさせる

両足が床に着かずブラブラした状態だと、しっかりと食事を噛むことができませんので、お子さんの場合は**足置きのあるイス**を使ったり、足元に**足を置く台**を設置したりするのがおすすめです。また、大人の場合も足を組んだり、崩したりしながら食事するのはやめましょう。

見直したい! 食事の“悪い食べ方”とは?

食事は適切な量を口に入れ、くちびるを閉じてよく噛み、**唾液**としっかり食べ物が混ざったら飲み込むようにしましょう。もし、次のような食べ方になっていたらすぐに見直しましょう!

① 口を閉じないで噛む

口を閉じずに食べ物を噛むと、クチャクチャと音がして周りに不快感を与えてしまいますよね。口を閉じて食べれば**唾液**がしっかりと**分泌**されるだけでなく、お口の周りや舌の筋肉が鍛えられ**フェイスラインがスッキリ**するといったメリットもあります。



② 口いっぱい食べ物を入れる

口いっぱいに頬張って食べてしまうと噛むのが大変ですから、結果、**丸のみ**して早食いになってしまいます。食事はしっかりと噛むことで唾液が分泌され、**味を感じる**ことができます。また、**食べ過ぎ防止**にもなりますので、体重が気になる方は一口の量と噛む回数を見直してみましょう。

③ 水分で食べ物を流し込む

食べ物を水やお茶などの水分で流し込んでしまうと、噛む回数が少なくなって胃腸に負担がかかるだけでなく、胃液も薄まって**食欲不振**、**胃もたれ**、**消化不良**などの原因にもなります。また、お子さんの場合は**噛み合わせ**や**あごの発達**、**脳への刺激**にも悪影響が出てしまいます。





あなたは知ってる?

歯とお口のクイズ

ナポレオンの「歯」の落札額はいくらでしょう?



フランスの皇帝・ナポレオンの歯が以前オークションにかけられたことがありました。さて、落札額はいくらだったと思いますか？ ちなみに、帽子は約3億円で落札されたことがあります。



1

約200万円

2

約2000万円

3

約2億円

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

胃の不調が続いていませんか?

意外と身近な病気「機能性ディスぺプシア」

「機能性ディスぺプシア」とは、検査で原因が見当たらないのに不調が続く胃の疾患です。聞き慣れない病名のため「自分には関係ないかな?」と思われる方もいらっしゃると思いますが、実は日本人の10人に1人に症状があるとされる意外に身近な病気です。

どんな病気?

機能性ディスぺプシアは、胃カメラで検査をしても異常がないのに胃もたれや胃痛などが続く疾患です。胃もたれや胃痛なら誰もが経験はありますが、機能性ディスぺプシアの場合は、特に食べすぎや飲みすぎなどの原因が見当たらないのに、慢性的に胃の不快感が続くのが特徴です。



症状は?

主な症状には次のようなものが挙げられます。

- みぞおちや胃の痛み
- 早期飽満感そうきほうまんかん(少し食べたただけですぐにお腹がいっぱいになる)
- 胃もたれ(特に食後)
- 胸やけ
- 吐き気、げっぷ



原因は?

機能性ディスぺプシアの主な原因は、**ストレス**や**疲労**です。心と体の疲れから自律神経じりつしんけいが乱れることで胃が正常に働かなくなると考えられています。さらに、睡眠不足、食生活や生活習慣の乱れ、喫煙も自律神経が乱れやすくなるため注意が必要です。また、胃酸の出すぎやピロリ菌の感染は症状を悪化させる原因にもなってしまいます。



治療法は?

機能性ディスぺプシアの治療法は、**生活習慣の改善**と**投薬**で行われます。自律神経を整えるためには、**ストレスを減らし**、**十分な睡眠**と**適度な運動**を継続する規則正しい生活が大切です。食習慣では、**食べ過ぎ**、**飲みすぎ**、**早食いは避け**、**油物や甘い物の食べ過ぎも控え**ましょう。

胃の不快感が長引く場合は自己判断せず、早めに医療機関を受診してください。

体のプチ不調を
サクッと解決!

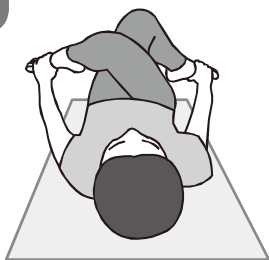
手軽にできるおうちヨガ



お尻をストレッチする「あお向けの牛の面のポーズ」

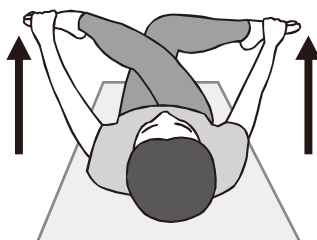
運動不足でお尻がこったり、ひんやりと冷たくなっている時は、「あお向けの牛の面のポーズ」がおすすです。寝ながらできますので就寝前のひととぎにやってみましょう。

1



あお向けになり、ひざを重ねるように足を組んだら、図のように手で足をつかみます。

2



息をたっぷり吸い、ゆっくり吐きながら足を少しずつ上げていきます。この状態をキープしたまま自然な呼吸を3～5回繰り返しましょう。足を組みかえ、反対側も同様に行ってください。

ポイント

- お尻～太ももの裏側の伸びを感じましょう。
- ②がもし難しいようなら①のポーズだけでも構いません。



電子レンジを上手に活用!

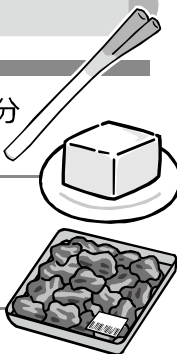


時短 & 簡単レシピ

肉豆腐

手順・作り方

- 1 木綿豆腐は食べやすい大きさに切る(6等分か8等分程度)。長ねぎは斜め切りにする。
- 2 耐熱ボウルに **a** を入れて混ぜ、牛こま切れ肉と長ねぎを加えて混ぜたら、ラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- 3 2に、木綿豆腐を加えて再度ラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱し、器に盛る。



材料(2人分)

- 牛こま切れ肉……………100g
- 木綿豆腐……………300g
- 長ねぎ……………1本
- a** 濃口しょうゆ……………大さじ2
- a** 酒……………大さじ2
- a** 砂糖……………大さじ2
- a** かつお節……………3g

ワンポイントアドバイス

ごはんのにせて丼にするのもおすすめです。かつお節が入ると旨味が変わりより美味しくなります。少量パックタイプのかつお節1パック分が分量の目安です。



栄養成分値(1人分)

- エネルギー……………309kcal
- 塩分……………2.7g
- たんぱく質……………12.6g

歯とお口のクイズ【答え】

1 約200万円

出品された歯は右上の犬歯でしたが、DNA鑑定はされていなかったとのこと。帽子が約3億円で落札されたことを考えるとかなり安いような気もしますが… 皆さんはどう思われますでしょうか？