



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

今年のお正月は、冷たい北風が吹かずに暖かい晴れの日が続いたおかげで、とてもすごしやすかったです。元旦には、家族と一緒に、近くの稲荷神社で、新年の特別参拝を初めてさせて頂き、有難いご祈禱を受けることが出来ました。今年も一年間、自身の健康に気を付けながら、皆様のお口の健康をご支援できるように、診療所の内外、両方の仕事を、真摯に取り組んで参りたいと存じます。どうか、よろしくお願い申し上げます。

私事ではありますが、今年のもので還暦を迎えます。今回のお正月では、帰省中の子供達とその家族、妻から、早めの還暦のお祝いをしてもらいました。初孫と初めて一緒に過ごすお正月だったので、例年とは違う新鮮な感覚や緊張感を感じながら、楽しくてうれしい気持ちで、新年をスタートすることが出来そうです。

今年は、巳年ですが、これは、一般的に知られている十二支の「巳」のことで、より正確な今年の干支は「乙巳」とされます。干支は、十干（もともと中国で一から十までを数えるために使われた言葉、甲乙丙丁戊己庚辛壬癸）と、十二支（12種類の動物にその年をなぞらえた、子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥）とを、順番に組み合わせたもので、合計60種類になります。生まれた干支が60年経つと、ちょうど元の干支に戻ることが還暦です。還暦の考え方の起源は古代の中国からで、それが奈良時代に日本へ伝わり、江戸時代の頃には、数えて61歳、満60歳で還暦のお祝いをする風習が庶民の間で広まったそうです。昔は平均寿命が60歳に満たないので、長寿のお祝いの意味合いが強かったと思われませんが、今日では、60歳男性の平均余命は約24年、60歳女性の平均余命は約29年となり、60歳はまだまだ現役で活躍している世代となりましたので（男性の就業者の割合：60～64歳で82.7%、65～69歳で60.4%、女性の就業者の割合：60～64歳で60.6%、65～69歳で40.9%）、私の還暦祝いも、「もう一度生まれ変わった気持ちで、出直す気持ちで、60歳からもう少し頑張ってみよう」と気持ちを持ちながら、これまでの両親や家族の支えに感謝する節目の行事になりました。還暦を機会に、若い頃好きだった赤系の服を着て、おしゃれにも挑戦したいと思います。

今年の6月で、当院は開業からちょうど25年を迎えます。これからも、よろしくお願い申し上げます。

あなたは知ってる？ 歯とお口のクイズ



明治時代に「お歯黒」が禁止された理由とは？

その昔、主に女性が行っていた歯を黒く染める「お歯黒」という風習。時代によってお歯黒をする年齢や性別に変化はありますが、江戸時代以降は既婚女性の象徴となりました。しかし、明治時代になると「お歯黒」は禁止になります。その理由とは何だと思いませんか？



1

歯や健康に悪い影響があるため

2

海外から野蛮な風習だと思われなかったため

3

お金がかかり庶民の生活が苦しくなるため

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。



栄養
たっぷり!

野菜丸ごと使いきりレシピ

今回の野菜
だいこん



ワンポイントアドバイス



だいこんの下ゆでは、あれば**お米の研ぎ汁**を使ってください。また、煮物は火を止めてからも味がしみ込みますので、**ひと晩か**せるとより美味しくなります。

なお、1本分を食べきれない場合は半量で作り、残りはいちょう切りや短冊切りなどよく使う形に切って冷凍しましょう。**味噌汁の具**などにぴったりです。

すじだいこん

材料(8~10人分)

牛すじ肉……………200g	a 砂糖……………大さじ1
だいこん……………1本	a 濃口しょうゆ…大さじ2
a だしパック……………1袋	a 塩……………小さじ1
a みりん……………大さじ2	

手順・作り方

- 牛すじ肉は、ひと口大に切る。だいこんは3~4cm幅の輪切りにし、皮をむいて面取りし、十字に隠し包丁を入れる。
- 牛すじ肉とだいこんを別々に下ゆでする(鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて中火にかけ、煮立ったら弱火にして15~20分煮て湯をきる)。
- 大きな鍋に②と**a**を入れ、ひたひたの水を加えて中火にかけ、煮立ったら落し蓋をして弱火にし、汁気が半分くらいになったら火を止めて器に盛る。

栄養成分値(1人分)

●エネルギー…62kcal ●塩分…1.9g ●食物繊維…1.3g



季節の健康メモ



タオル1枚で簡単! 高血圧を予防する「タオルグリップ法」



気温が低くなる冬場は、全身の血管が収縮して血圧が上がりやすいため、**血圧の高さに注意したい季節**です。今回は、高血圧を予防する簡単なトレーニング「**タオルグリップ法**」をご紹介します。横になったり、テレビを見ながらでもできますので、気軽にやってみましょう。

「タオルグリップ法」とは?

「**タオルグリップ法**」は、**タオルを握ることで血圧を下げる効果のある運動**です。タオルを握ると前腕の筋肉が縮まり、血管内の血流が低下します。その後、握るのをゆるめると血流が戻りますが、この時に血管の細胞から分泌される**一酸化窒素**が全身の血管に作用して、**血圧を低下**させるそうです。なお、**血圧の上180/下110mmHg**以上の方や、**腎臓や心臓に疾患のある方**は、かかりつけ医にご相談のうえ行ってください。

準備するもの

フェイスタオル1枚を用意します。まず長辺を半分に折り、さらに半分に折って**4つ折り**にしてください。これを端からクルクルとゆるく巻いていきます。握った時に親指とほかの指がくっつかない程度の太さが目安です。

やり方

- 片手でタオルを持ち、**2分間軽く握り続けます**(力いっぱい握るのではなく**3割程度の力加減**で行いましょう)。
- 次に力をゆるめた状態を**1分間キープ**します。

※①②を繰り返したら**反対の手**でも同様に。これを**週3回程度、長く継続**が大事です。

美しい健康な歯で 幸せな人生を!



感染症の
予防にも!

舌みがき&うがいで誤えん性肺炎を予防しよう

誤えん性肺炎とは、唾液や食べ物などが誤って気管に入ってしまった際、そこに付着していた細菌が気管から肺に入ることによって発症する肺炎の一種です。特に高齢者はリスクが高く、肺炎は高齢者が死亡する原因の上位にもなっています。今回ご紹介する「舌みがき」や「うがい」はお口の中を清潔に保ち、誤えん性肺炎の予防にもつながりますので、ぜひ行ってみましょう!

舌みがき

舌の表面は本来はピンク色ですが、白や黄色っぽいものが付着していることがあります。これは細菌や食べ物のカス、お口の中のはがれ落ちた粘膜などで、舌苔と呼ばれるものです。この舌苔が表面にたまると口臭の原因にもなりますので、定期的に「舌みがき」をしてあげましょう。

やり方

- 舌みがき専用の道具を用意します(歯ブラシで代用すると舌を傷つける恐れがあるため、専用の舌クリーナーがおすすめです)。
- 鏡を見ながら、舌の奥から手前にクリーナーを3~4回動かしてください。無理に奥からかきだす必要はなく、舌の表面を傷つけないようにやさしく行いましょう。
- 最後にブクブクうがいをして終了です。



ポイント

回数の目安は1日1回。細菌は寝ている間に増殖するため、朝食前に行うのがおすすめです!

うがい

うがいには、のどやお口の中に付着した細菌やウイルスを洗い流したり、潤わせてこれらの働きを助けるといった役割もあります。うがいには、お口の中をキレイにするブクブクうがいと、のどをキレイにするガラガラうがいがありますので、どちらも行うようにしましょう。

やり方

- コップに60ml程度の水を用意します。
- 少量の水を口に含んだら、歯と歯の間につまっている食べカスまで洗い流すイメージで、強くブクブクうがいをします。口の中全体だけでなく、右横、左横、上の歯、下の歯とポイントを狙いながら行います。
- 次に、顔を上に向けて、のどの奥を洗い流すイメージでガラガラうがいをしましょう。
- 最後に軽くブクブクうがいをして、終了です。



ポイント

うがいは1回15秒位が目安です。帰宅後だけでなく、食後の歯みがき前に行うのがおすすめです!



「誤えん」のサインとは?

「誤えん」とは、本来は食道に流れるはずだった唾液や食べ物、飲み物などが誤って気道に入ってしまうことです。飲み込む力が衰えると「誤えん」しやすくなるため、高齢になると食事中にむせやすくなったりします。飲み込む力が衰えたサインには次のようなものが挙げられますので、周りの方も注意してあげましょう。



- ◆食事中にむせたり、食べこぼすことが増えた。
- ◆飲食をした後に、かすれ声やガラガラ声など声質が変わる。
- ◆飲み込んだ後も、口の中やのどの奥に食べ物
- ◆睡眠中に自分の唾液でむせる。
- ◆残っている感じがする。
- ◆痰がからみやすくなった。

ちょっと変わった

今日は何の日？



お正月やおせち料理など1月はいつもより日本文化に触れる機会が多い月。そんな1月には日本の歴史からんだ記念日がありますので、今回ご紹介させていただきます。

1月11日 塩の日

「敵に塩を送る」とは「苦境にある敵を助ける」といった意味ですが、かの戦国武将武田信玄と闘っていた越後の大名上杉謙信が、武田方の領民が今川氏によって塩を絶たれていると知り、越後の塩を送ったそうです。この塩を送った日が1569年の旧暦1月11日とされています。ただし、実際に起きた出来事ではないという説もありますが、真相はいかに…!!?



1月21日 ライバルが手を結ぶ日

1866年の旧暦1月21日、倒幕のために「薩長同盟」を結んだことが由来の記念日。薩摩藩の西郷隆盛と小松帯刀、長州藩の木戸孝允らが、土佐藩の坂本竜馬らの仲介により京都で会見をした歴史的な日です。この日、ライバル関係にあった者同士が、倒幕という同じ目的で手を組みました。強力なライバルは、時に心強い味方にもなれるんですね！



体のプチ不調をサクッと解決！

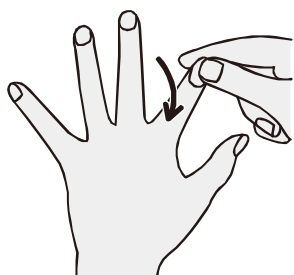
手軽にできるおうちヨガ

肩こりを改善する「指ヨガ」

手のツボをもみほぐす「指ヨガ」は、いつでも手軽にできるのが良い点です。肩こりの方は、肩の関節に対応する人差し指と薬指の付け根の関節の部分を重点的にケアしてあげましょう！



1



人差し指の指先をつまみ、軽く反らせたり、円を描いて関節をほぐしましょう。薬指も同様にほぐします。終わったら反対側の手も行いましょう。

2



次に、人さし指の関節の内側や外側、中指との間もほぐしましょう。薬指も同様にほぐします。終わったら反対側の手も行います。

ポイント

- 痛みを感じた部分は、より丁寧にほぐしましょう。
- ほぐす時間は、各指1分程度でも構いません。

歯とお口のクイズ【答え】

② 海外から野蛮な風習だと思われなかったため

日本を西洋化する明治政府の近代化政策によって、チョンマゲや帯刀とともにお歯黒も禁止になりました。歯を黒く染める行為は、欧米人から奇妙な風習で野蛮な文化だと捉えられることを政府は恐れたようです。