

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

今年の冬は滋賀県の南部でまだ積雪がありませんが、2月に入ると強い寒気が北から流れ込んで、野洲でも少し雪が降るかもしれませんね。低温と空気の乾燥で、インフルエンザを含めた呼吸器系の疾患がまだ流行し、体調を崩される方が多いようですので、皆様、体調管理にお気をつけください。当院ではご来院の際に、マスクの着用、手指のアルコール消毒、玄関での体温測定にご協力頂きまして、誠にありがとうございます。

先月23日、院外での仕事が1日で3つある大忙しの日となりました。最初は、午前9時から10時半まで、守山にある滋賀県立総合保健専門学校歯科衛生学科の40名弱の学生に対して、3月2日に行われる歯科衛生士国家試験対策の講義を行いました。これまで約20年間、同専門学校の歯科補綴学（入れ歯やかぶせ、噛み合わせに関する治療内容）の講義と国試対策の講義を担当しています。今回の国試対策の講義では、最近注目されている口腔機能低下症（特に高齢者の方に認められる、食べる、話す、呼吸する、表情をつくるといった口腔機能の低下症）の診断方法を含めた内容となりました。卒業生が国家試験に合格後、春から県内の歯科医院などで活躍されることを毎年願っています。これまでの当院のスタッフも、同校の卒業生が多いです。

その後、2番目の仕事として、昼1時半から3時過ぎまで、野洲市健康福祉センターでの乳幼児健診（3歳半健診）の健診業務を行いました。3歳半頃の幼児の歯並びは、乳歯の全ての上下合計20本が生え揃った状態にあります。最近では、むし歯はまず認められないのですが、指すいで前歯の歯並びに影響がある症例、お口をポカンと開けて口呼吸になり口唇が乾燥している症例、舌で前歯を押し出す癖がある症例などが認められますので、幼児を対象とした、（口唇と舌を鍛える内容の）口腔機能に関わる指導をさせて頂きました。

その後、3番目の仕事として、午後3時半から4時半まで、滋賀県立野洲養護学校の学校保健委員会に、学校歯科医として出席しました。「生活習慣を見直そう～体重管理について～」という内容で協議がありましたので、「一口で食べる量を少なくして、一口で約30回を目安に時間をかけてよく噛むと、トータルで食べる量が多くなり過ぎずBMIも下がる傾向にある」と、咀嚼という口腔機能に関わる内容をご提案しました。

あなたは知ってる？ 歯とお口のクイズ



お口の健康に良い「正しいガムの噛み方」は？

ガムを噛むことは、^{だえき}唾液の^{ぶんびつ}分泌を促してお口の健康に役立てることが出来ます。では、お口の健康に良い「正しいガムの噛み方」は次のうちどれでしょうか？



1

味が無くなったら
すぐに出す

2

10～20分程度
噛む

3

1日中、ずっと
噛み続ける

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
白菜



白菜のとろとろ煮

材料(4~5人分)

白菜……………小1玉(1kg) **a** 鶏がらスープの素…大さじ1
ツナ(缶詰・ノンオイル)…70g 濃口しょうゆ……………大さじ1
a 酒……………50ml 片栗粉……………大さじ1
a みりん……………50ml ごま油……………大さじ1

手順・作り方

1 白菜は1cm幅に切る。



大きめの鍋に、**1**、ツナ(缶詰の汁ごと)、

2 **a**を入れ、蓋をして中火にかけ、様子を見ながら、煮立ってきたら少し火を弱め、白菜がしんなりして1/3くらいのかさになるまで煮る。

3 **2**の蓋を取り、濃口しょうゆを加え、しばらく煮て汁気が白菜の半分くらいになったら、大さじ1の水(分量外)で溶いた片栗粉を加え、とろみがついたらごま油を回し入れて混ぜ、器に盛る。

栄養成分値(1人分)

●エネルギー…106kcal ●塩分…1.7g ●食物繊維…2.6g しよくもつせんい

ワンポイントアドバイス

小ぶりの白菜なら1玉、大きめの白菜なら1/2玉で作ります。白菜から出てくる水分で煮るため、落とし蓋よりもぴったりと閉まる蓋のほうが水分は減りにくく、くたくたに軟らかくなるまで煮えます。豚肉やシーフードミックスなどを加えて、中華丼にアレンジしてもよいでしょう。

季節の健康メモ

脳疲労・肩や首のこり・目の疲れに! 「デジタルデトックス」のすすめ

デジタルデトックスとは、スマホやパソコンなどのデジタル機器から距離を置き、心と体の疲れやストレスを和らげる試みのことです。「自分はスマホに依存していない」「SNSはしていない」という方でも、昨今はデジタル機器に触れる時間が長くなってきています。あなたが今抱えているストレスや目の疲れ、首や肩のこりは、もしかするとデジタル機器が原因かもしれませんよ。

無理なくできる“ゆる”デジタルデトックス

「土日はスマホを一切さわらない」といった本格的な方法よりも、まずは無理なく継続できる“ゆる”デジタルデトックスからはじめてみましょう!



1 まずはデジタル機器の使用時間を把握しましょう

まずは、ご自身が1日にどれくらいスマホなどのデジタル機器を使っているか把握しましょう。スマホであれば、iPhoneは設定の「スクリーンタイム」、Androidは設定の「Digital Wellbeingと保護者による使用時間」で1日の使用時間を調べることができます。

2 “ながらスマホ”はやめる

何かをしながらスマホを見る“ながらスマホ”は、時間を有効に使える感じもしますが、これは体や脳が疲れてしまう習慣のひとつになります。対策としては、お風呂・トイレ・寝室にスマホを持ち込まない、食事中はスマホやパソコンを見ない、仕事中はスマホを机に置かないようにすると良いでしょう。



3 休日はスマホと距離を置く

休日はちょっとスマホから距離を置いてみましょう。目覚ましにスマホを使うのはやめ、アプリの通知はオフに。また、画面を白黒表示にすると興味が薄れてネットの使用時間が減るというデータもあります。それから、デジタル機器を使わずに楽しめる趣味を見つけるのも有効です。

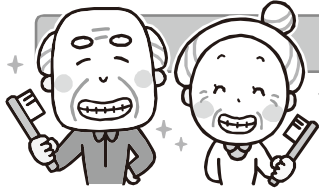
美しい健康な歯で 幸せな人生を!



「80歳で20本の歯」を
目指すために

今日からできる“お口の健康作り”とは?

「8020運動」ってご存じですか? これは「80歳になってもご自身の歯を20本以上保とう!」というお口の健康スローガンです。永久歯の数は親知らずを除くと全部で28本ですが、80歳の時に20本も残せる自信…ありますか? 今回は、8020を達成するために今日からできることについてご紹介させていただきますので、ぜひ1本でも多く歯を残せるように一緒にがんばりましょう!



80歳で20本を残す理由は?

まず80歳で「20本」を目標とする理由ですが、これは「どんな食べ物でもおいしく食べられる」ことを数値化したものになります。20本の歯が残っていれば、フランスパンやスルメ、タコといった硬い食べ物もしっかりおいしく食べられるという理由からになります。人生の楽しみに「食事」は欠かせません。8020を目標とすれば、いくつになっても、日々の食卓、家族や友人との食事、旅先でのお料理も心置きなく存分に楽しむことができるはずです。

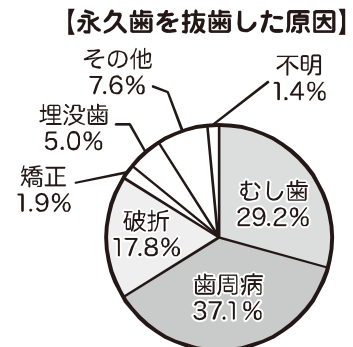
8020を達成している人はどれくらいいる?

厚生労働省が実施した「令和4年歯科疾患実態調査」によると、8020の達成者は51.6% (推計) で半数以上の方が達成していることになっています。ただし、80~84歳の残存歯数の平均値を見ると15.6本というデータも出ていますので、「半数は達成できているから自分もおそらく大丈夫!」と楽観的にはならないようにしましょう。



8020を阻むものは?

公益財団法人8020推進財団が平成30年に実施した「第2回 永久歯の抜歯原因調査」によると、成人が歯を失う原因の1位は「歯周病」、2位は「むし歯」でした。3位の「破折」とは、歯が割れたり折れたりすることを指します。破折の原因はケガなどの外傷もありますが、むし歯の治療で神経を抜いたために歯がもろくなり、折れたり割れたりする「むし歯由来の破折」も少なくありません。このことから、大人のわたしたちが自分の歯を1本でも多く残すためには「歯周病」と「むし歯」の2大原因に備えることが肝心です!



8020を達成するためには?

8020の達成を目指して、今日から次のようなことを行ってみましょう!

丁寧なお口のケア 毎食後の歯みがきに加え、デンタルフロスや歯間ブラシも併用しましょう!

定期的な歯科検診 むし歯や歯周病で歯を失わないためには、早期発見、早期治療が重要です。また、プロによるケアで、歯みがきでは落としきれない歯垢や歯石を除去してもらうことも大切です。

食習慣の見直し 甘い物やベタベタと歯にくっつく食べ物はむし歯のリスクを高め、酸性度の高い飲み物・食べ物は歯を傷めます。間食が多かったり、甘いコーヒーや飴をこまめに口にするのも要注意です!

唾液を大切に 唾液にはさまざまなお口の健康メリットがあります。しっかりとご飯を噛んだり、ガムを噛んだりして、唾液の分泌を促しましょう。



ちよつと
変わった

今日は何の日？



突然ですが、あなたは笑顔に自信がありますか？ 笑顔に自信を持つには、口元のケアが大切です。近年、口臭対策やホワイトニング、歯列矯正など、お口のケアに対する意識も高まっていますが、2月にはそんな笑顔に関する記念日があるそうです。

2月5日 みんなニッコリの日

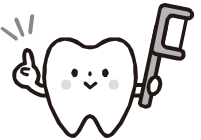
京都府相楽郡精華町に本社を置くイーセップ株式会社が設定した記念日です。

「ニッ(2)コ(5)リ」の語呂合わせが由来のようです。自分も相手もみんなが笑顔になれるように考えれば、みんな幸せになる、こういった考え方を広め、より多くの人にニッコリしてもらうことを目的として、昨年認定・登録された新しい記念日です。



2月6日 フロスを通して 歯と口の健康を考える日

企業や子ども向けの歯科セミナーなどを手がける株式会社Dental Defenseデンタル ディフェンスが制定した記念日です。「フ(2)ロ(6)ス」の語呂合わせが由来だそうです。歯と口の健康を保つオーラルヘルスケアの重要性を広めるため、令和3年に認定・登録されました。歯にこびりついた汚れは、歯ブラシでみがくだけでは落としきれません。デンタルフロスもぜひ活用しましょう！



体のプチ不調を
サクッと解決！

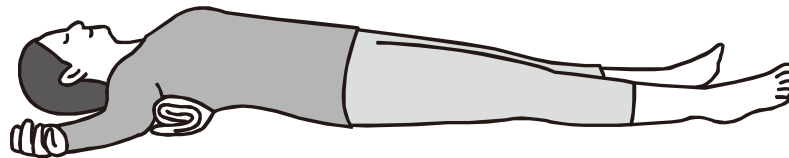
手軽にできるおうちヨガ

巻き肩を解消！ タオルを使った「魚」のポーズ

前かがみになってスマートフォンを操作する方に多いのが、肩が内側に入り肩甲骨けんこうこつが開いた状態で筋肉がコリ固まる「巻き肩」です。巻き肩は肩こりや首のこりの原因にもなりますので、この「魚」のポーズで肩を正しい位置に整えましょう！



- 1 あお向けになり、丸めたタオルを背中に入れます。
- 2 両腕を横に開き、手のひらは天井に向けます。あごを軽く上げ、頭で床を優しく押し、胸が開くのを感じながら、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。



ポイント □ 首や肩に違和感を覚えた時は、頭の下に枕代わりのタオルを挟んでみましょう。

歯とお口のクイズ【答え】

② 10～20分程度噛む

ガムを噛む時は、唾液が口の中に広がるように意識しながら10～20分程度噛みましょう。砂糖不使用やキシリトール配合のガムがおすすめです。なお、長時間の噛みすぎはあごに負担をかけることとなりますのでご注意ください。