



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

三月を迎えて、先月後半に訪れた厳しい寒波も去って、昼間は暖かく過ごしやすくなり、春の到来を予感させる気候となりました。例年、三月から四月にかけて、花粉症の症状と思われる、目の疲労、頭痛や鼻づまり、腹痛などで、少し悩まされる程度でしたが、今年に限り、例年の数倍以上の辛さを感じながら、珍しく花粉症の薬を服用し、点鼻薬も使いながら過ごしています。花粉症の症状で疲労が蓄積し、熟睡できずに睡眠不足になり、体調を崩し易くなりますので、皆様、体調管理にお気をつけください。

先月中頃に、劇団四季のミュージカル「ウィキッド」を、初めて大阪四季劇場で観劇する機会がありました。劇団四季のミュージカルを前回に観たのは、コロナ禍前の京都劇場での「ノートルダムの鐘」でしたので、久しぶりの観劇となり、チケットを購入してから公演日まで、とても楽しみにしていました。大阪劇場は、京都劇場に比べて、舞台から観客席までの距離がとても近く感じ、上演中のキャストの表情をはっきりと見ることが出来ました。また、大きな歌声も音波を体感する感覚で聴くことが出来ました。

日常とは異なる劇場の空間を不思議に感じつつ、凄いエネルギーのこもった演技に心を揺さぶられながら、濃密な時間の観劇を堪能することが出来ました。上演後に、感極まった観客が総立ちで、「ブラボー」と叫んだり、割れんばかりの大きな拍手がいつまで続いたり、すばらしい観劇ならではの光景を目にすることが出来ました。この光景は、2022年に京都で開催された、ウクライナ国立バレエ団による公演を観た後と雰囲気がよく似ていて、とても感動的な空間に包まれていたことを思い出しました。観劇などの経験は少なく、素人で芸術もよくわかりませんが、心を感動させてくれるすばらしい芸術作品、公演に出会える体験は、やはり心の栄養になる良いものだなあと気づき、良い気分転換が出来ました。

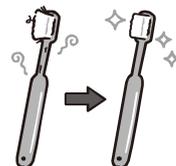
以前に読んだ記事の中で、「日常とは違う空間、時間を過ごすことで、頭の中のスイッチが切れ替わって、気分転換、ストレス発散の効果がある」と紹介されていました。例えば、少し遠方へ旅行して、知らない土地で数日過ごす方法があります。また、今回のような観劇の体験も、ストレス発散の効果があったように思います。（「ウィキッド」は今月7日から映画化、上映されるので、とても楽しみです）

あなたは 歯とお口のクイズ



「歯ブラシ交換デー」という記念日はいつでしょう？

ライオン株式会社が制定した「歯ブラシ交換デー」という記念日があります。この日は歯ブラシを交換するひとつの目安の日になっていますが、それは次のうちどれだと思いますか？



1

毎月8日

2

2・4・6・8・10・12月の
8日(年6回)

3

3・6・9・12月の
8日(年4回)

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
もやし

もやしのお好み焼き



材料(2人分)

もやし……………1袋(200g)	サラダ油……………少々
a 薄力粉……………80g	ソース……………適量
a 卵……………1個	マヨネーズ……………適量
a 水……………80ml	かつお節……………適量
a 和風顆粒だし…小さじ2	青のり……………適量
豚バラ肉……………1枚	

手順・作り方

- 1 ボウルに**a**を入れて混ぜ、もやしを加えて混ぜる。
- 2 フライパンにサラダ油をひき、中火にかけ、半量の**1**を丸くなるように入れます。豚バラ肉をのせ、蓋をして弱火にする。
- 3 焦げ目がついたらひっくり返し、火が通ったら皿にのせ、ソースを塗り、お好みでマヨネーズ、かつお節、青のりをかける。

栄養成分値(1人分)

●エネルギー…384kcal ●塩分…2.9g ●食物繊維…2.8g

しよくもつせんい

ワンポイントアドバイス

お買い得なもやしで作るお好み焼きです。もやしを混ぜる際、長いものはお玉などで折りながら混ぜましょう。もやしをキャベツにすると普通の関西風お好み焼きになります。ほかの野菜やきのこなどを使ってもおいしく作れます。



季節の健康メモ

牛、豚、鶏、羊…体にいいお肉はどれ? 「お肉」の上手な選び方



あなたはお肉がお好きですか? 「長寿な方はお肉をよく食べていた」という調査もあるように、たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富なお肉は健康づくりに欠かせません。今回は牛、豚、鶏、羊のお肉に含まれる栄養素などをご紹介しますので、ご自身の体調に合わせて上手に選んでみてくださいね。

牛肉は「貧血予防」に!



体内への吸収率が高いヘム鉄が豊富な牛肉は、貧血の予防に最適! 若い女性はもちろん、血液をつくる造血機能が低下する高齢者にもおすすめです。また、牛肉には味覚を正常に保ったり、免疫機能を高める亜鉛も豊富です。鉄や亜鉛を多く含んでいるのは赤身の部分ですので、脂身の多いものよりも赤身を選びましょう。

豚肉は「疲労回復」に!



豚肉はビタミンB群が豊富で、特にヒレ肉には「疲労回復ビタミン」と呼ばれるビタミンB1が多く含まれています。また、ビタミンB1は糖やアルコールの代謝に関わっている成分なので、ご飯やパンなどの炭水化物やお酒が好きな方は、意識して食べると良いでしょう。

鶏肉は「ストレス軽減」に!



“幸せホルモン”と呼ばれる、セロトニンの材料のトリプトファンを多く含むのが鶏のムネ肉です。また、鶏のササミには抗ストレス効果があるパントテン酸も豊富です。さらに、脳・心身の疲労回復や抗酸化作用のあるイミダゾールペプチドという近年注目の成分も含まれています。

羊肉は「ダイエット」に!



脂肪を効率的にエネルギーに変換させるアミノ酸・L-カルニチンを、肉類の中でも多く含むのが羊肉です。体内でも生成されるL-カルニチンは、20歳をピークに減少していくため食べ物から摂取する必要があります。また、羊肉の脂は牛や豚より融点が低いため、体に吸収されにくい点もダイエットにつながります。

カロリーや脂肪が気になる方は、脂身の少ない部位を選んだり、鶏肉は皮をのぞくと◎。お肉をバランス良く食事に取り入れて、健康的な毎日を送りましょう!



美しい健康な歯で 幸せな人生を!



女性は歯周病の
リスクが高い?

注意したい人生の3つのタイミング

歯周病とは、歯周病菌の感染によって歯ぐきが炎症を起こし、歯を支える骨が溶けて歯が抜け落ちてしまう病気です。歯周病は成人が歯を失う原因の第1位でもありますが、実は男性よりも女性の方が歯周病にかかりやすいのはご存じでしょうか? 今回は、女性が歯周病にかかりやすい理由や人生の中でも特に注意したいタイミングなどについてお話しをさせていただきます。

女性が歯周病にかかりやすい理由

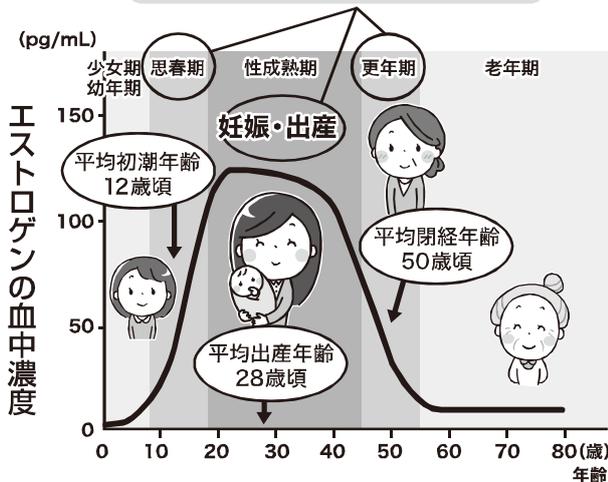
女性が歯周病にかかりやすい理由は、女性ホルモン(エストロゲン)の影響があります。歯周病の原因となる歯周病菌の中には、女性ホルモンを好む細菌がいて、女性ホルモンの分泌量が増えることで菌が増殖したり、歯周組織の炎症を加速させたりすることがわかっています。



注意したい3つのタイミング

女性ホルモンの分泌量が増えたり、体の変化が大きいタイミングは「思春期」「妊娠・出産」「更年期」です。この3つのタイミングは、特に歯周病のリスクが高まる時期ですので注意が必要です。

3つのタイミングに注意!



思春期

思春期は女性ホルモンを作り始める時期に加え、学校や家庭での人間関係や試験などのストレスによって免疫力が低下しやすいタイミングです。この時期の歯ぐきの腫れや出血といった歯周病の初期症状は「思春期性歯肉炎」と呼ばれ、思春期の子供の約2割にみられるという調査もあります。また、ストレスから間食が増えたり、塾などで食事の時間が遅くなるなど、食生活が乱れやすい傾向もありますので、保護者の方も気をつけてあげるようにしましょう。

妊娠・出産

妊娠・出産の時期は女性ホルモンが大量に分泌される時期で、妊婦さんに起こりやすい歯周病は「妊娠性歯肉炎」と呼ばれます。この時期は、ホルモンの影響で歯周病菌が増殖しやすいことに加え、つわりで歯みがきができなかったり、食事が不規則になることから、お口の中の環境も悪化しやすい傾向にあります。歯周病は低体重児を出産するリスクも高めると言われていますので、生まれてくる赤ちゃんのためにもお口のケアをしましょう! また、産後は自分ことが後回しになりがちですので、ご自身のケアも忘れずに。

更年期

更年期は女性ホルモンが急に減少するなど体への変化が大きく、それに伴って自律神経が乱れやすい時期になります。中には、唾液の分泌量が減ってドライマウスの症状が出てしまう方もいます。唾液にはお口の中の細菌を洗い流したり、細菌の活動を抑制する働きがあるため、唾液が減少すると歯周病にかかるリスクも高まります。また、女性ホルモンの減少とともに増える骨粗しょう症にも注意しましょう。骨粗しょう症になると骨がもろくなるため、歯周病が進行して重症化しやすくなると言われています。

今回ご紹介したこの3つのタイミングでは、歯周病ケアを特に意識して行いましょう!

ちょっと
変わった

今日は何の日？



3月は卒業シーズンです。別れの季節でもあるため、少ししんみりしてしまう3月には「卒業」にちなんだこんな記念日がありますので、今回ご紹介させていただきます。

3月21日 ランドセルの日

ランドセルをミニサイズに加工するお店「スキップ」の革職人らが制定した記念日です。6年間お世話になったランドセルに、感謝の気持ちを表すことが目的だそうです。この日付の頃に卒業式が多く行われたり、また「3+2+1」が小学校の修業年数の「6」になっていることが由来なのだそうです。



3月24日 恩師の日(『仰げば尊し』の日)

この頃に卒業式が各学校で行われることから制定された記念日です。学生時代の先生はもちろん、人生の中で師と仰ぎ「恩師」と呼べる人に、唱歌『仰げば尊し』の歌詞のような感謝の気持ちを込めて、お礼の手紙を書いてみては？という思いから認定・登録されています。この日は、恩師への感謝の思いを忘れることなく生きて行こうとの願いが込められているそうですから、久々に恩師も交えて学生時代の仲間と集まってみるのも良いのではないのでしょうか。



体のプチ不調を
サクッと解決！

手軽にできるおうちヨガ

頭スッキリ&イライラ解消「片鼻呼吸法」

ヨガの呼吸法のひとつ「片鼻呼吸法」は、浅くなりがちな呼吸を深めることで、頭をスッキリさせたり、イライラを解消させる効果があります。



右手の中指と人さし指を図のように曲げます。



1

親指で右の鼻を閉じ、左の鼻でゆっくり息を吸います。



2

吸い切ったら、薬指で左の鼻も閉じて1秒間息を止めます。



3

親指を離し、右の鼻でゆっくり息を吐き切り、再び息を吸います。



4

吸い切ったら、親指で右の鼻も閉じて1秒間息を止めます。



5

薬指を離し、左の鼻でゆっくりと息を吐きます。

①～⑤を1セットとして、これを5～7回位行ってみましょう。

歯とお口のクイズ【答え】

① 毎月8日

毎月8日は「歯ブラシ交換デー」です。歯ブラシは毛先が少し開いただけで、汚れを落とす力が26%も低下してしまいますので、月1回交換するようにしましょう。毎月8日を交換する目安にしても良さそうですね。