



2023.9月号



ひだか歯科通信



水巻町 吉田西3丁目 14-14 093-201-5200

www.hidakashika.jp/

今月のお休み

2日、18日、23日

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。もう暑さにもうんざりですね。自分では気づかないようですが、疲れが溜まったりして体の抵抗力が落ちていることがあります。そんなときに歯周病菌が一気に増加して腫れたり痛んだりすることが多いようです。十分な休養、栄養を取って体の抵抗力が落ちないようにしてください。

院長より一言

暑さを言い訳になのかもともとのアイス好きに拍車がかかったのかわかりませんが、毎日夜の食後のアイスが止まりません。大学時代は部活をしていたので毎日3個食べても何ともなかったのに、今はその代償がおなかまわりにやってきます。健康診断の結果を見なくても改善点がわかってしまいます。



この通信でもよく話題にしていますが、大学の先輩の弟さんが作家の漫画、キングダム³の映画を見てきました。今回で3作目ですが、すでに4作目へと続く内容でした。早速先輩に連絡したら、次の日にお母様を連れて映画館に行かれるとのことでした。お母さんもきっとうれしいでしょうし家族で応援ですね。待合室にも途中まで置いてありますのでよかったです。読んでみてください。

お伝え
します!

今知っておきたい

歯科ニュース



「高齢者にやさしい“とろみつき飲料”」

“とろみつき飲料”とは、飲み込みに不安がある高齢者などの誤嚥^{ごえん}防止のためのトロリとした飲み物です。伊藤園の「とろり緑茶」や、コーヒーチェーン店でおなじみのコメダ珈琲の「とろみコーヒー」など、さまざまな種類があって誤嚥が心配な方でもいつもの味を楽しむことができます。特に注目したいのが、とろみ付き炭酸飲料^{とろみつき さんさんいんりょう}です。東京医科大学^{とうきょういっか}歯科大学^{しかたいがく}大学院^{こくりにつちゅうじゆ}医歯学総合研究科^{いしがくそうごうけんきゅう}と国立長寿医療研究センターの共同研究によると、とろみ付き炭酸飲料には飲み込みの機能を改善させる効果があるそうです。食品にとろみをつける「とろみ調整食品」はジュースやビールなどの炭酸飲料にも使用できるので、シュワシュワを楽しみながら飲み込みのリハビリもできそうですね!





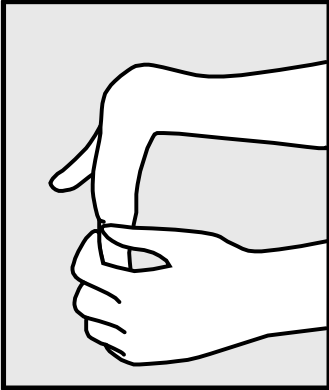
毎日イキイキ
健康情報

スマホをよく使う方におすすめ！ “手・指・背中のコリ” 解消ストレッチ

長時間スマートフォンを使っていると、意外と体がこってしまうものです。今回は、特に疲れやすい“手・指・背中のコリ”解消ストレッチをご紹介します。

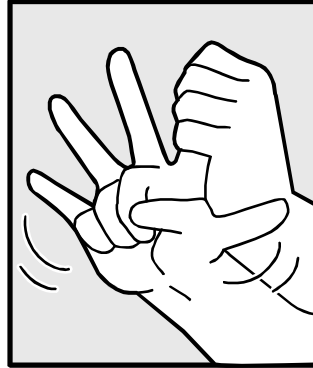


“手”のストレッチ



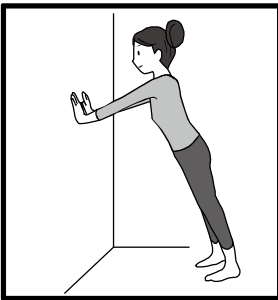
片方の腕を前に伸ばし、手のひらを上に向けます。反対側の手で伸ばした方の指を押さえ、手首を反らせます。この状態を30秒ほどキープしましょう。終わったら、反対側の手も同様に行ってください。

“指”のストレッチ

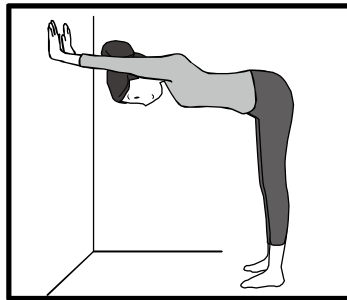


- 1 片方の腕を前に伸ばし、反対の手で1本の指を握ります。
- 2 この状態のまま手を握ったり閉じたりします。3回繰り返したら、次の指を1本握って同様に行いましょう。全ての指を終えたら反対側の手も同様に行ってください。

“背中”のストレッチ



- 1 壁から少し離れて立ち、両手をつきます。



- 2 お尻を引きながら、上体を倒していきましょう。左右のわきの下から背中にかけて伸びを感じながら、この状態を30秒ほどキープします。

やっぱりすごいぞ！ 日本の三大〇〇

今月のテーマ



名月の里

今年の中秋の名月は9月29日です。月はどこから見ても美しいものですが、全国の中でも特に月夜にふさわしいと称されるのが「日本三大名月の里」です。秋の夜長、豊かな自然に包まれながらじっくりと夜空を見上げてみたいですね。

その①
かむり き やま
冠着山
長野県

別名「懐捨山」とも呼ばれる、懐捨伝説で有名な里山です。古くから月の名所として知られ、「古今和歌集」には「わが心 慰めかねつ 更級や 陸捨山に 照る月を見て」と記されています。また、棚田の水面に月が映る美しい光景は「田毎の月」と呼ばれ、多くの画家や歌人が作品に残しています。



その②
いし やま であら
石山寺
滋賀県

滋賀県大津市にある真言宗のお寺です。かつて紫式部が、湖面に映る十五夜の月をながめながら「源氏物語」の構想を練ったといわれています。例年、中秋の名月の時期に「秋月祭」が開催され、あんどんが灯る幻想的な雰囲気の中、名月を鑑賞することができます。紅葉時期のライトアップは、日本夜景遺産にも認定されているそうです。

その③
かつら はま
桂浜
高知県

土佐民謡の「よさこい節」では、「御豊瀨見せましょ 浦戸を開けて 月の名所は 桂浜よさこい よさこい」と唄われています。「御豊瀨」と「浦戸」はいずれも桂浜周辺の地名です。地元の人たちにとっても、古くから桂浜の夜景の美しさは自慢だったのでしょう。波が静かな夜には、水面が月光で照らされ光の道を描くそうです。

※「三大〇〇」には諸説ありますが、当コーナーでは主なものをご紹介します。



歯のはなし

「たくさん噛むこと」をクセづけるには？

「ごはんは1口30回噛もう！」と言われたことはありませんか？ しっかりと噛むことは健康に良いとわかっていても、1口30回噛むことを継続するのはなかなか難しいですね。今回は、そんな「たくさん噛むこと」をクセづけるための工夫をご紹介しますので、ぜひお試しください。



「たくさん噛むこと」のメリット

そもそも「たくさん噛むこと」は、体にどのようなメリットがあるのでしょうか？

メリット①

唾液の分泌を促す

たくさん噛むと、唾液の分泌が促されます。唾液には、お口の中の汚れを洗い流したり細菌の繁殖を抑制したり、歯の再石灰化を促すといった作用があります。これによってお口の中が清潔に保たれ、歯周病や口臭の予防、初期むし歯の修復といったメリットがあります。

メリット②

胃腸の負担を減らす

唾液にはアミラーゼという消化酵素が含まれ、よく噛むことで食べ物と混ざり、胃腸で効率良く消化・吸収が行われるようになります。



メリット③

少量でも満腹感を得られやすい

人間は食事を始めて約20分後に満腹感を感じるといわれていますので、しっかり噛みながら時間をかけて食べると、少量の食事でも満腹感を得られやすくなります。ダイエットしたい方は、ぜひよく噛んで食べましょう！

メリット④

お口周りや脳に刺激を与える

しっかりと噛んでお口をよく動かすとお口周りの筋肉が刺激され、フェイスラインがスッキリしたり表情が豊かになったり、発音がきれいになるといったメリットもあります。さらに、噛むことで脳の血流が促され、脳が活性化するともいわれています。



「たくさん噛むこと」の工夫

「つい早食いしてしまう」「そんなにたくさん噛めない」という方は、次のような工夫を試してみましょう！

工夫① 噛みごたえのある食材を選ぶ

噛みごたえのある食材を選ぶと、噛む回数を自然と増やすことができます。例えば、肉はひき肉や薄切り肉よりもガタまり肉、歯ごたえのあるイカ・タコ、食物繊維の多い根菜やキノコ類、こんにゃくなどがおすすめです。調理時は、みじん切りや千切りよりも乱切りにしたり、繊維に沿ってカットしたり、歯ごたえを残して加熱したりといった工夫もよいでしょう。

工夫② 最初の3口だけでも30回噛む

急にすべての食事を1口30回噛むというのも大変ですから、まずは最初の3口だけでも30回噛んでみませんか？ 毎食時に「よく噛むことは体にいい」と思い出すことも大切です。慣れてきたら、噛む回数を少しずつ増やしていきましょう。



工夫③ 「ながら食い」はやめる

食事の時、スマホやテレビを観ながら食べていませんか？ このような「ながら食い」は意識が食事以外に向いているため、噛む回数が減りがちです。食事に「全集中」するために、できるだけ「ながら食い」は避けましょう。



工夫④ ときどき箸を置いて味わう

食事の時、ときどき箸を置いて料理を味わう時間を持ってみましょう。「1口食べたらずを置く」という方法もありますが、「各料理の1口目だけでも箸を置いてみる」のはいかがでしょうか？ 味付けや香り、食感などに集中して味わい、テレビの「食レポ」のように解説を試してみるのも楽しいかもしれません。



ちょっと人に教えたいくなる

お口の中の不思議な話

“肺炎”と“歯みがき”は関係アリ？

意外かもしれませんが、肺炎と歯みがきは深い関係があります。肺炎の中でも、誤嚥性肺炎は食べ物などが誤って気管に入り肺に細菌が侵入することが原因です。歯みがきが不十分になるとお口の中の細菌が増え、誤嚥性肺炎の発症リスクも高まります。特に災害時などはお口のケアが疎かになりがちで、免疫力の低い高齢者は命を落とす方も少なくありません。9月1日は「防災の日」ですから、この機会に防災袋の中にオーラルケア用品が入っているかチェックしてみましょう！



甘さ控えめ

ヘルシー

おやつ レシピ

きな粉クッキー



材料 (4人分)

バター(無塩).....	20g
グラニュー糖.....	15g
薄力粉.....	25g
きな粉.....	20g

栄養価 (1人分)

エネルギー.....	213kcal
塩分.....	0g
たんぱく質.....	6.1g

作り方

- 1 ボウルにバターとグラニュー糖を入れて混ぜる。
- 2 1 に薄力粉ときな粉を加えてよく混ぜ、直径2~3cmの大きさに丸める。天板にのせ、170℃に予熱したオーブンで20分焼く。
- 3 2 にきな粉(分量外)をまぶし、器に盛る。



ワンポイント

生地がまとまりにくいので、丸めるときにしっかりと力を込めて成形してください。ぎゅつと握ると体温が伝わり、バターが溶けてまとまりやすくなります。