



口福のすすめ

発行/上田歯科医院 〒859-1503 南島原市深江町丙281-1 ☎0957-72-2233
ホームページ <http://www.m-udent.com> Eメール info@m-udent.com



令和元年も年の瀬を迎えて、なんとなく気忙しくなってきましたね。12月は忘年会やクリスマス、お歳暮のやり取りなど、楽しいながらも必要に迫られるイベントが目白押しです。この1ヶ月のシメである31日の大みそかも、ホッと一息つくというより、翌日に迎える新年のための準備で忙しくしている...という方が多いのではないのでしょうか。そんな1年の最後の日に、皆さんは何を食べているのか？ ちょっと気になったので、インターネットのサイトをのぞいてみました。まず目についたのは、「とにかく大勢が集まる日」ということで、鍋料理やすき焼き、しゃぶしゃぶ、ピザ、フライドチキンなどの、いわゆるご馳走メニューの数々です。中身はいつもよりも豪華で、ちょっと奮発する人が多いようですね。案外、「お寿司を食べる」という意見は見かけませんでした。次は、おせち料理です。年越しの晩、紅白歌合戦などの年越し番組を見終わったら一度寝て、それから初日の出を見に行ったり初詣に行ったりする、という方が今は多いと思います。しかし、その昔は、大晦日から元旦の朝まで夜を徹して年神様を迎える行事が続き、その中で日付が変わったらおせち料理をみんなで囲む、という流れがありました。つまり、おせち料理は夜中に食べるものだったのです。その名残がある地域では、おせち料理を大晦日の夜からお正月までいただくのだそう。特に、北海道や東北地方にそういう風習が残っているようです。また、魚を食べるといふ所も全国のあちこちにあり、西はブリ、東はサケが多く食べられているそうです。ブリは、大晦日のお刺身に始まってヅケにしたり焼いたりして、正月料理としてもいただくのだとか。サケは新巻鮭を鍋にさせていただくところが多いようでした。年越しそばは、にしんそば、かき揚げそば、海老天そば、というふうにより地域によっては食べ方にちょっと工夫があるようです。中には、かけそばにお雑煮の具材をのせていただく、というところもありましたよ。最近では、インスタントのカップそばを年越しそばとして食べるのも、人気があるようです。こんな話をしているとお腹が空いてきますが、皆さんも食べすぎ、飲みすぎには注意してよいお年をお迎えください。



楽しく
学べる!

歯とお口のクイズ

だえき

人間の1日の唾液の量はどれくらいでしょうか？



初期むし歯を治したり、口臭を予防したりする働きを持つ唾液。そんなお口の健康の要とも言える唾液ですが、人間は1日でどれくらいの量を分泌しているのでしょうか？

1

500ml

2

1.5ℓ

3

3ℓ



あなたはわかりますか？「答え」は他のページをご覧ください。

～季節の健康メモ～



意外と体は乾いてる! 冬の水分補給の方法

皆さんは、毎日しっかり水分補給をしていますか? 夏場はのどが渇くことはもちろん、熱中症予防として意識的に水分を摂っていたと思います。では、冬場はどうでしょう。体を温めるためにホットコーヒーなどを飲むことはあっても、意識的に水分を摂る方は少ないかもしれません。しかし、冬場は空気が乾燥するため意外と体は水分を欲しています。そこで今回は、冬の水分補給の方法についてご紹介します。

冬でも水分補給が大切な理由



冬になると風邪が流行しますが、これは空気の乾燥や気温の低下によってウイルスが活性化するためです。そのため、こまめに水分補給をしてのどを潤すことは風邪の予防に役立ち、口やのどの粘膜に付着したウイルスや細菌を洗い流すこともできます。また、冬は肌の乾燥も気になる季節ですが、これも体の水分不足が影響していて、こまめな水分補給は美肌作りにも役立ってくれます。さらに、寒い時期は血管が収縮して血圧が高くなるため脳卒中や心筋梗塞が増加しますが、水分が不足すると血の粘度も高くなり、より発症のリスクは高まります。水分補給をしてドロドロ血からサラサラ血にすることで、血管系の病気の予防も期待できます。

水分を摂るとトイレが近くなるとお困りの場合は、1回に飲む量を少なくして、回数を増やすことをおすすめします。また、エアコンで温められた部屋は特に空気が乾燥していますので、意識的に水分補給を行きましょう。

水分補給のポイント

ポイント①) いつ?

就寝前や起床時、入浴前後、食事中、デスクワーク中、運動の前後など。



ポイント②) どのくらい?

成人であれば1日当たり約1～1.3ℓを目安に、8回程度に分けて摂りましょう。

ポイント③) 何を?

水や白湯がおすすめです。コーヒーやアルコールなどは利尿作用があるため、水分が排出されてしまいます。



歯とお口のクイズ 答え

②
1.5ℓ

健康な成人の唾液の分泌量は、1～1.5ℓが平均です。病気などで唾液の分泌が不足すると、むし歯や歯周病になりやすい他、食べ物を噛んだり飲み込んだりするのも困難になります。

環境にやさしい お財布にうれしい エコな暮らしのアイデア



毎日コツコツ エコを意識した食事作り

日々の食事作りでは、次のようなポイントに気をつけて環境に配慮してみてはいかがでしょうか?

買う時に!

旬の食材を選ぶ

栽培時に必要なエネルギー（電気・灯油等）が少ない、旬の食べ物を選びましょう。

地元産の食材を選ぶ

生産地から近いほど、輸送のエネルギー（ガソリン等）がかかりません。

作る時に!

野菜はまるごと使う

野菜は皮のまま使用すると、ゴミが少なく栄養価も高くなります。

エネルギーを無駄にしない

必要以上の火力にしないように調節したり、フタを使用したりしてエコ調理を心掛けましょう。

食べる時に!

食べ残しを作らない

食べられる分だけ皿に盛り、余った時はリメイクすると飽きずに食べ切れます。



片付ける時に!

水を大切ににする

汚れのひどい皿はウエスなどで汚れをぬぐってから洗います。

生ゴミの水分を切る

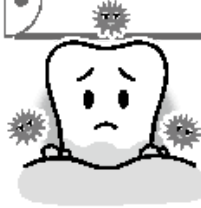
生ゴミは水分をひと絞りしてから捨てると、ゴミのかさが減り、焼却時のエネルギーも削減できます。

新年をスッキリ迎えるために お口の中の汚れを大掃除！

12月は大掃除の時期ですね。大掃除をして汚れをスッキリと落とした部屋は清々しいものですが、お口の中も新年を迎える準備はできていますか？ 1年の締めくくりですから、普段はなかなかケアできにくい部分までキレイにしておきたいものです。そこで今回は、お口の中の汚れを大掃除する方法についてご紹介します。



お口の中の大掃除とは？



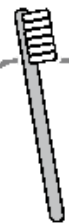
毎日歯をみがいているはずが、^{しっし}歯石がついたり着色で歯がくすんだり…。また、歯と歯の間などケアが不十分になりがちな部分も。このように毎日しっかりと歯をみがいていても、たまってしまっているのが汚れです。そして、そんな汚れを徹底的にキレイにするのがお口の中の大掃除です！ 皆さんも口内を大掃除してみましょ。

大掃除＜自宅編＞



まずは、自宅で皆さんができる大掃除の方法をご紹介します。

歯ブラシを新品に変える



歯ブラシの交換の目安は約1～2か月、電動歯ブラシのブラシであれば約2～3か月とされています。「毛先が広がってないからまだいいかな？」と思っいても、そのコシが弱くなったり、毛先が痛んだりして、汚れ落ちや使用感は悪くなっています。歯垢や歯の汚れをしっかりと落とすために、ぜひ12月は新しい歯ブラシで歯をみがきましょう。

ケア用品を併用する



デンタルフロス・歯間ブラシなど、歯ブラシ以外のケア用品は、「時間がある日だけ」とつい後回ししがちです。しかし、歯ブラシが除去できるのは汚れの約6割だけです。歯と歯の接点部、歯間などの歯垢を除去するためには、デンタルフロスなどを併用する必要があります。これらのケア用品を、毎日の歯みがきの中で1回は使用して、徹底的に汚れを除去しましょう。

歯ブラシの動かし方を変える

歯ブラシの動かし方は、斜め45度に歯ブラシを当て、小刻みに動かすバス法が推奨されています。これは歯周病予防として大変有効ですが、歯の表面や歯と歯の隙間の汚れを落とすのであれば、ローリング法がおすすめです。1日の中で朝はローリング法、昼・夜はバス法など、みがき方を使い分けても良いでしょう。



大掃除＜歯科医院編＞



次に、歯科医院でプロが行う大掃除についてご紹介します。

歯の表や裏の着色汚れを取る

歯の表だけでなく、裏は特に着色汚れがたまりやすい場所です。時間が経ったガンコな汚れでも、歯科医院であれば専用の器具を使ってしっかりと汚れを落とすことができます。プロの手でみがいた後の歯は、キレイな歯の色を取り戻してくすもスッキリ！歯の表面がツルツルになることで、汚れが付きにくくなるというメリットもありますよ。

歯石を除去する

「なんとなく歯が汚くなったように感じる」という時は、歯石が原因かもしれません。石のように硬い歯石は歯ブラシでは除去できませんので、プロの手で除去しましょう。歯石の除去は歯周病予防の基本となるものですので、お口の健康のためにも定期的に除去することをおすすめします。



高気圧酸素ボックス



皆さんご存知でしたか？
体と気圧は関係が深く気圧は体調に大きく影響を与えます。高気圧状態になる事で細胞を活性し体の調子が整えられます！！高気圧酸素ボックスに30分入るとなんと！7～8時間寝た時と同じ疲労回復度がえられるとデータも発表されています。冷え症、むくみ、肩こり、糖尿、筋肉疲労回復、美肌など皆さんのお悩みの手助けをしてくれる新しく導入されたのでぜひ体験してみてください。
詳しくはスタッフまでお声掛け下さい

待望の新刊ついに！！



日本フレイルケア普及医学会の理事長であり、当医院の上田院長が先頭にたち皆さんの**フレイル(身体機能の虚弱)** **オーラルフレイル(口腔機能の虚弱)**を、予防・健康の維持普・機能回復に近づけるため、講演やフレイルケア及士の講師・日々の診療で皆さんにお伝えしてきた中で、色んな方の要望もたくさんあり、1冊の本になりました！！祖父母のために、親のために、孫のために、そして**1番は自分のために**誰が読んで「ああ、そうゆうことか！」と納得頂ける本になっています。