

歯をまもる

2019.9月 No.133 ☎0198-42-3888 <http://www.obarashika.jp/>



おばら歯科医院 夏休み小学生・院内体験コースを開催!!

夏休み中の8月3日(土)に小学生のお友達が、おばら歯科医院に集まってくれました。

1. 最初に白衣を着て、修了書に添付する顔写真を撮影しました。
2. 自分の歯型模型を作成するために、参加者各自の歯の型を取りました。
3. 虫歯予防のシーラント充填を、模型上で実際の薬剤を使用して充填しました。
4. 小さな口腔内カメラで、自分のお口の中を観察しました。
5. 咬合力、噛む力を確認するために、色が変化するガムを噛んで体験しました。
6. 歯型を採る材料を、各自実際に練ってみました。
7. 全員で写真を撮影、修了書と自分の歯型模型と記念品を受け取りました。

以上の流れで、楽しみながら、歯科医院の材料や仕事について学習していきました。

皆さん、興味をもって目を輝かせて、メニューをこなしてくれました。

参加してくれた子は、終わった後に「凄く楽しかった、また来年も参加したい」と言ってくれました。来年の夏休みに開催しますので、皆さんお友達を誘って参加してくださいね!



～季節の健康メモ～

スポーツの秋 うんどうしゅうかん 運動習慣を継続させるコツ



スポーツ庁によると、週に1回も運動しない10代後半～40代後半の女性が近年増加しているそうです。運動しようと思って目標を立てたものの、なかなか継続できないのが現実ではないでしょうか？そこで今回は、**運動習慣を継続させるコツ**についてお話しします。

コツ1 生活習慣に“運動をプラス”する

運動習慣を継続させたい時は、**歯みがき・入浴・通勤・食器洗い・洗濯もの干し**をしながら運動をしてみましょう。例えば、スクワットやかかとの上げ下げなど、意外と一緒にできる運動はあるものです。“ながら運動”で検索してみると、インターネット上にいろいろなアイデアが載っていますので、参考にするのもよいでしょう。

コツ2 目標は“徐々に高く”設定する

やる気がある時は「毎日1時間走る」など、つい目標を高く設定しがちです。しかし、時間の経過とともにやる気が失われていくと、続けることが難しくなります。継続するコツは、**目標設定をはじめは低くし、徐々に高くしていくこと**です。



コツ3 “人から応援”してもらう

自分だけで頑張るのは限界もありますが、**人に応援してもらうことで継続できる人**もいます。運動量や体重を記録して、家族にも見えるような所に貼り出したり、ブログなどインターネット上で公開してもよいでしょう。SNSで同じような目標を持っている人とつながって、お互いに励まし合うのもおすすめです。



コツ4 自分への“ご褒美を用意”する

運動習慣が順調に続いていても、体調や天候の不順などを機にしばらくお休みしてしまうケースもあります。こういった時、重い腰を上げるには**自分へのご褒美**を用意してみましょう。「平日運動を頑張ったら週末には好きなケーキを食べる」などのご褒美を用意して、運動を始めるきっかけを作ってください。



さら聞けない!



お口の中の健康キーワード

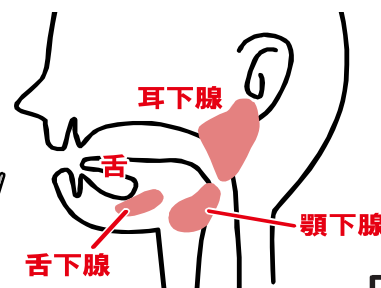
唾液腺 …… 唾液を分泌する腺のこと

唾液腺とは唾液を分泌する器官のことです。唾液腺には**耳下腺**、**顎下腺**、**舌下腺**という3つの**大唾液腺**と、唇や頬、舌などの粘膜に点在する**小唾液腺**の2種類があります。

大人の1日の唾液の分泌量は1リットル～1.5リットルとされています。また、むし歯や口臭を予防するなど、唾液はお口の健康の要でもあります。よく噛むことで唾液腺が刺激され、唾液が多く分泌されますので、**食事をよく噛んで食べたり、ガムを噛んだり**

して、普段からしっかり唾液を出すように心がけましょう。 また、唾液腺を軽く圧迫するようにマッサージするのもよいでしょう。

大唾液腺の位置





美しい健康な歯で「幸せな人生」を!

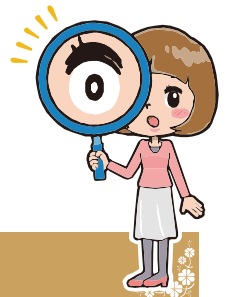
PIKAPIKA



のど 喉の奥にできる白い塊 “膿栓”^{のうせん}ってご存知ですか?

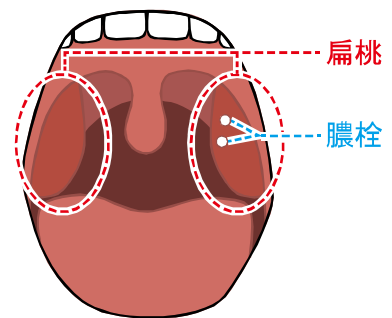
皆さんは“膿栓”というものをご存知でしょうか? 喉の奥にできる白い塊で、俗に“におい玉”^{だま}とも呼ばれているため、とても臭く口臭の原因になることもあります。そもそも、膿栓の存在を知らない方もいれば、喉の奥に白い塊が見えて「これは何だろう?」と不思議に思っていた方もいらっしゃるでしょう。

そこで今回は、この膿栓についてご紹介させていただきます。



膿栓とは?

膿栓は細菌の死がいや食べ物の残りカス、はがれ落ちた粘膜などが固まったものです。通常であれば、このようなものは飲み込まれたり痰と一緒に吐き出されたりしますが、扁桃炎になると扁桃にあるたくさんの小さな穴に溜まりやすくなり、塊となって膿栓ができてしまいます。膿栓の色は乳白色や薄い黄色、黄緑色をしていて、大きいものだと約3~5mmになり、つぶすと下水のような悪臭がします。



膿栓の原因は?

膿栓ができる主な原因は扁桃炎です。扁桃炎とは、口の中に付着している菌に対する抵抗力が、疲れやストレスなどによって弱まった時に起きることが多いようです。慢性的に扁桃炎を起こしていると膿栓が溜まりやすい状態となります。また、蓄膿症やアレルギー性鼻炎で鼻水が喉の奥に流れ込みやすい方もできやすいとされています。さらに、口で呼吸をするクセのある方も、口の中が乾燥しやすかったり、雑菌が喉の奥に付着しやすいといったことから、膿栓ができやすいため注意しましょう。



膿栓を取るには?

膿栓そのものは特に害がないため除去する必要はありませんが、気になる場合は耳鼻咽喉科で膿栓の吸引や洗浄をやってもらえるか相談してみましょう。

ちなみに、歯ブラシやピンセットなどを使って自分で取ろうとする方もいらっしゃいますが、扁桃やお口の中の粘膜を傷つけてしまうと穴が広がってさらに膿栓ができやすくなるため、自分で取るのは絶対にやめましょう。



膿栓の予防法は?

膿栓を予防するには、扁桃に炎症が起きないように、こまめなうがいでお口の中を清潔にしておくことが有効です。殺菌効果のあるうがい薬を使用してもよいでしょう。また、口呼吸ではなく鼻呼吸を意識したり、食事をよく噛んで唾液の分泌を促したり、こまめに水を飲んだりして、お口の中を乾燥させないことも大切です。



膿栓は口臭の原因にもなりますので、予防をしてさわやかな息を目指したいですね。

ほっと一息♪ リラックスタイムのお供

※ 今回のテーマ 「辛い肩コリ解消！デスクで簡単ストレッチ」 ※

長時間デスクワークをしていると、肩のコリが気になりますよね。肩コリを放置していると作業効率もダウンして、ますますコリを感じてしまうことも…。そこで今回は、ちょっとしたスキマ時間に**イスに座ったままでできる簡単な肩コリ解消ストレッチ**をご紹介します。

ヨガのポーズでストレッチ

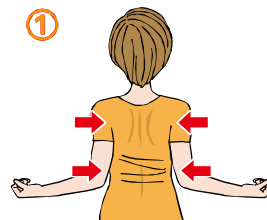
背筋をまっすぐ伸ばして、右手は上から、左手は下から背中に手を回し両手の指をひっかけたら、そのまま深呼吸してください。

息を吸うときに手を上下にひっぱり、吐くときにはそのままの位置でゆるめます。

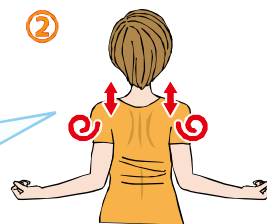


上下前後の肩回し

姿勢を整え、^{けんこうこつ}肩甲骨を内側に寄せるように肩を引き寄せます。



この状態を保ちつつ5秒を目安に肩を上下に動かします。次に5秒を目安に肩を前後に回します。



肩甲骨を引き寄せたまま肩を上下・前後に動かす！

肩コリがひどいと感じたときにはストレッチに加え、お風呂にゆっくりと浸かって血行を促進しましょう。



歯の元気を応援！おやつレシピ



黒ごま＆ピーナッツのサーターアンダギー

ワンポイントアドバイス

黒砂糖や黒ごまには、骨や歯を構成する**カルシウム**が多く含まれています。また、ピーナッツは砕かずにそのまま練りこむことで噛む回数が増え、唾液の分泌量がアップしてお口の中を清潔に保つ効果があります。なお、黒砂糖は上白糖などの砂糖に比べカロリーが比較的小さいので、料理やお菓子に使うことで摂取カロリーを抑えることができます。

材料 (4人分=8個分)

ホットケーキミックス…100g	黒砂糖(粉末)……50g
薄力粉……………100g	黒ごま……………5g
卵……………1個	ピーナッツ………15g
水……………約30ml	サラダ油…800ml程度



手順・作り方



- 1 ホットケーキミックスと薄力粉を合わせて一度ふるいませます。ボウルに卵と水を入れて溶きます。
- 2 ①の卵水に黒砂糖を入れてよく混ぜたら、①の粉類も加えて混ぜ、生地を手でまとめます。
- 3 生地を二等分にし、一方は黒ごまを入れ、もう一方はピーナッツを入れて練り上げます。手にサラダ油(分量外)を付けて、ゴルフボールくらいの球体に成型します。
- 4 天ぷら鍋にサラダ油を入れ160℃位に熱したら、③を入れてきつね色になるまで5～6分揚げます。キッチンペーパーなどに取り余分な油を落とします。



栄養成分値 (1人分)

エネルギー 422.3kcal / カルシウム 84.0mg
ビタミンE 2.7mg