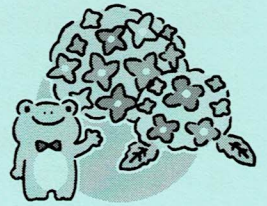


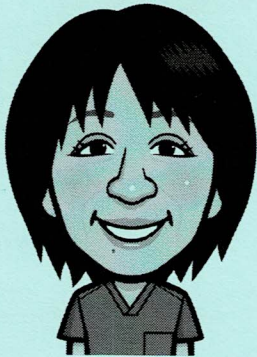
よしなか歯ッピー通信

発行/よしなか歯科クリニック 住所/〒564-0036 吹田市寿町 2-5-7

ホームページ/<http://www.yoshinaka-dc.com/> 電話/7894-6480



院長ご挨拶



院長の吉仲です。

5月は雨が多く、暑かったりそうでもなかったりと変な天気が続いていましたね。以前は6月といえば「梅雨」だったのですが、ここ数年は少し後半にずれているような気がします。

梅雨といって思い出すのは、やはり紫陽花(アジサイ)でしょうか。20年ほど前に引っ越した際にいただいた紫陽花が今年も元気になっています。ご存知の方も多いと思いますが、紫陽花はめっちゃくちゃ水を必要とします。そして強い日差しがとても苦手です。なので、あまり雨が降らずに夏日が続くと、可哀相なくらいひっくり返っています。雨でいいとした状態の方が華やかに咲き誇るという訳です。今年はいま咲いてくれるといいなと思っています。

これから、暑くなってまいります。皆様 体調には気を付けて生活していきましょう！

世界おもしろ事情

世界の夏至



夏至は日の出から日没までの時間が最も長い日です。海外ではこの日、特別な過ごし方をする国も多いようです。

【夏至祭(イギリス)】

イギリス南部の世界遺産ストーンヘンジでは夏至祭が行われます。中心にある祭壇石とヒールストーンという岩を結ぶ直線には朝日が昇り、多くの人々がこれを見に集まります。

【ミッドソンマル(スウェーデン)、ユハンヌス(フィンランド)】

北欧では夏至祭とクリスマスが二大行事といわれるほど大切にされています。この日は祝日になり、家族や友達と別荘に出かけ、日の沈まない夏の夜を楽しみます。

【聖ヨハネの日(ギリシャ)】

ギリシャでは、夏至のおよそ3日後の「聖ヨハネの日」に、未婚の女性が自分の持ち物をイチジクの木の下に置くと、夢に将来のパートナーが出てくるといわれています。その翌日には村の女性同士で夢の話をするそうですよ。

歯にまつわる豆ちしき

なぜ歯医者でレントゲンを撮るの？

歯科医院ではレントゲンを撮ることがあります。なぜレントゲンを撮るのかというと、外からは見えない以下のようなさまざまな情報を知ることができからです。



- むし歯の進行度や深さ
- 歯のかぶせ物や詰め物の確認
- 膿があるかどうかの確認
- 歯周病の進行度の確認
- 抜歯をする前の歯の状態の確認
- これから生えてくる歯の状態の確認

特に、歯の神経がまだ残っているか、歯の神経に炎症などが起こっていないかなどはレントゲンで判断する必要があります。このようにレントゲンは、歯の治療には欠かせないものになります。

「食事中の姿勢」と「噛む力」の関係は？

食事のマナーとして「正しい姿勢」についてはよくいわれることだと思いますが、実は正しい姿勢で食べることはマナーとしてだけではなく、噛む力にも影響を与えているといわれています。

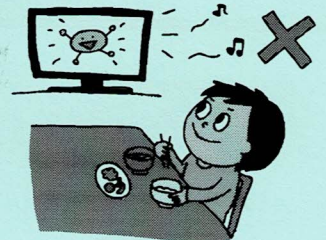
噛む力を左右してしまう食事中の姿勢

噛むという行為は想像以上に力を必要とします。したがって、正しい姿勢で食事をしないと力がうまく働かないため、噛む力が弱くなってしまいます。すると消化がうまくいかず胃腸に負担がかかったり、お子様であればあごが十分に発達せず歯並びに悪影響を及ぼしたりということも考えられます。



姿勢が悪いと噛み合わせにも悪影響が...

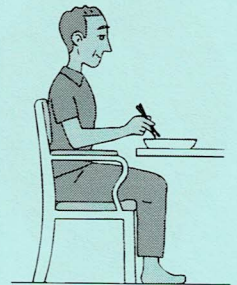
横を向いてテレビを見ながら食事をしていませんか？横を向いたまま食事していると、噛む力が弱くなるだけでなく、噛み合わせのバランスにも悪い影響を与えてしまいます。例えば、左を向きながら食事していると、無意識に左側の歯で噛むことが多くなって噛み合わせが悪くなるリスクが生じます。また、いつも頼杖をついていると、歯が内側に傾いていき、歯並びが歪んでしまう恐れもあるでしょう。



食事中の正しい姿勢って？

食事中は背筋をまっすぐ伸ばして座るようにしましょう。座卓であれば正座、イスであれば両足をしっかり床につけましょう。小さいお子様の場合は、足元に踏み台を置いたり、足がしっかり着く子ども用イスに座らせることをおすすめします。

《正しい食事の姿勢》 ●背筋はまっすぐ伸ばす ●足裏は床に着ける
●テーブルとお腹の間に適度なスペースをあける



正しい姿勢で食事を噛むことは、唾液の分泌を促すことにもつながります。唾液がよく出るとむし歯や歯周病、口臭の予防にもなるので、しっかり噛んで食事を取るようにしましょう。

歯にいいレシピ

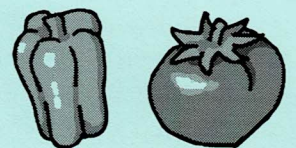
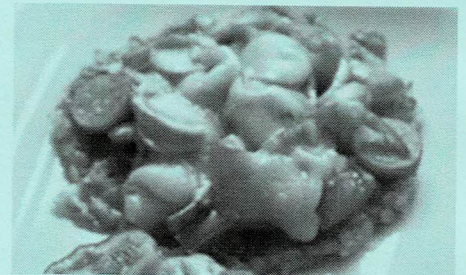
玄米ごはんピザ

材料 (2人分)

- ・玄米ごはん……………200g
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・トマト・ピーマン……………各1個
- ・ソーセージ……………2本
- ・トマトケチャップ……………大さじ2
- ・とろけるチーズ……………20g

作り方

- ①：玄米ごはんを4等分にしてラップに包み、それぞれを丸めてから薄くのばす。オリーブオイルを敷いたフライパンで、両面がカリカリになるまで焼く。
- ②：トマトは粗く刻み、ピーマンは細切り、ソーセージは小口切りにする。
- ③：①にトマトケチャップを塗り、②ととろけるチーズをのせ、ふたをして蒸し焼きにする。



ワンポイント！

玄米ごはんの両面をカリカリになるまで焼くと、しっかり噛みごたえのある食感になり、唾液の分泌を促してむし歯や歯周病の予防にもつながるでしょう。また、玄米は食物繊維が豊富なので、整腸効果のほか、血糖値上昇の抑制なども期待できます。ピザの具材はお好みで、別の野菜やシーフードをのせても構いません。

栄養価 (1人分)

- ①エネルギー……………338kcal
- ②食物繊維……………2.5g
- ③塩分……………1.1g

