

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

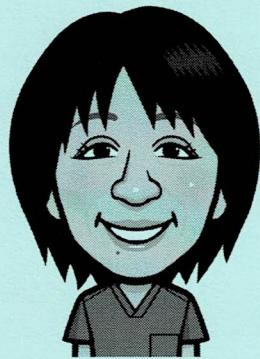


院長ご挨拶

院長の吉仲です。

あけまして

おめでとうございます



いよいよ、令和になって五年目、2023年が始まります。 私にとっては平成が始まったのも結構最近に感じるのでですが。。。。

皆様は年末年始どう過ごされましたか？ 私は、年末は一応大掃除をして、おせち料理の一部を作ります。おせち料理は子供たちはあまり好きではないのですが、両親と同居していることもあります。昔は全部手作りで、本当に年末は嫌いでしたよ。 さすがにもう棒鰻をたいしたり、丸ごと一匹の鯛を焼いたりはしなくなりましたが、地味にかずのこの薄皮を剥いたり、子芋、ガボウ、蓮根やらニンジンの下処理が嫌いです。誰か代わってくれないものかと毎年思っています。 そんなこんなで今年もスタートです。 よろしくお願ひいたします！

世界おもしろ事情



世界の成人の儀式

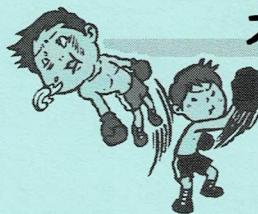
1月9日は成人の日。 今回は、世界各国の成人の儀式を紹介します。

【オーストリア】 ヨーロッパの国オーストリアでは、社交界にデビューする「デビュタント」が成人式と同じ意味を持っています。 中でも舞踏会への参加は、大人になるためのマナーを身につける行事となっています。

【バヌアツ共和国】 この国のパンテコスト島では、高さ数十メートルのジャンプ台から、脚にツタを巻き付けて飛び降りる「ナゴール」が成人の儀式として行われています。 時に命の危険を伴うこの儀式は、バンジージャンプの起源といわれています。

【アメリカ合衆国】 アメリカの成人式にあたるものは「アロム」と呼ばれる、ドレスやタキシードで参加する学校主催のダンスパーティーです。 このアロムに参加する我が子の姿を見て、親御さんは成長を実感するそうです。

歯にまつわる 豆知識



スポーツと歯の関係

「スポーツ選手は歯が命」という言葉があります。 実は、スポーツと歯の健康には密接な関係があり、「スポーツ歯学」という分野もあるほどです。 このスポーツ歯学とは、スポーツで起きたがちな歯や口周りのケガの予防、また歯や口周りを通じて、スポーツのパフォーマンスを向上させるための研究をする分野になります。

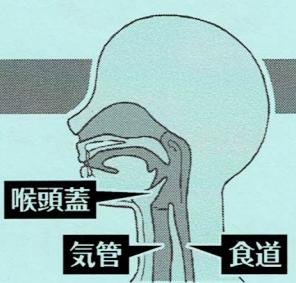
例えば、ボクシングやラグビー選手はマウスピースを装着しますが、これは歯を保護する意味と脳震とうを軽減する効果があります。 歯をぐっと噛みしめると首の筋肉に力が入り、首が安定して頭の揺れを抑えられたり、筋力が4~6%アップするというデータもあります。 まさに「スポーツ選手は歯が命」ですね。

衰えていませんか？ 飲み込む力を鍛える方法

食事をしていくむせることが増えたり、以前よりも飲み込みづらさを感じたりしていませんか？ それはもしかすると、飲み込む力が衰えてきたサインかもしれません。

飲み込む力が低下するとどうなる？

飲食物が口に入ると、気管に入り込まないように「喉頭蓋」と呼ばれる喉のフタのようなものが反射的に閉じるようになっています。この機能が衰えてくると飲食物が気管に入りやすくなり、その際一緒に細菌も気管や肺に入ってしまい肺炎を引き起しやすくなるのです。こういった肺炎のことを誤嚥性肺炎と呼び、時には命を落とすこともあります。



飲み込む力をチェックしてみよう

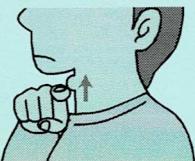
① 飲み込みテスト

口の中に何も入っていない状態で、30秒間つばを何度も飲み込みます。理想は30秒間で6回以上ですが、2回以下の方は飲み込む力が衰えている可能性が高いでしょう。



② 喉仙テスト

喉仙の上に人差し指を横にして当て、そのままつばを飲み込む。喉仙が指の上に乗らない場合、飲み込む力が衰えている可能性が高いでしょう。



飲み込む力をアップさせるコツ

① 齒ブラシマッサージ

歯と歯ぐきの境目、頬の内側を歯ブラシでやさしくマッサージしてください。口の中には脳につながる神経が多いため、適度な刺激を与えると脳の活性化につながります。



② おでこに押し合い体操

あごを引いた状態でおでこに片手を当て、手は頭の方、頭は手の方に力を加えて押し合うようにします。「1秒押し合ったら力を抜く」×5回、さらに「5秒押し合う」×1回行ってください。これによってあごの下の筋肉が鍛えられます。これを食事の前に3セットやってみましょう。



歯にいいレシピ

高野豆腐と桜えびの さっぱり煮びたし

材料（4人分）

- ・高野豆腐……………15g
- ・切り干し大根……………10g
- ・乾燥カットわかめ……………6g
- ・桜えび……………5g
- ・水……………100ml
- ・酢……………大さじ2
- ・めんつゆ……………大さじ1
- ・ごま油……………小さじ1
- ・白ゴマ……………2g

作り方

- ①：ボウルに高野豆腐・切り干し大根・乾燥カットわかめを入れ、たっぷりの水を加えて30分ほど水戻しする。
- ②：①の水気を絞り、高野豆腐は2cm×3cmの大きさに切り、干し大根は4cmの長さにカットする。
- ③：耐熱ボウルに材料を全て入れ、ふわっとラップをかけて電子レンジ（500W）で5分加熱する。全体を軽く混ぜ、器に盛りつける。



ワンポイント！

ワカメなどの海藻類は食物繊維が多く、噛むことによって歯の表面をキレイにしてくれます。また、高野豆腐や切り干し大根は骨や歯の健康を守るカルシウムが豊富です。さらに、ごまに含まれているビタミンEは、血流を促して細胞の老化を防ぐ効果が期待でき、歯ぐきの健康にもつながります。

栄養価（1人分）

- ①エネルギー……………67.8kcal
- ②カルシウム……………109mg

