

# 歯とふるたいむ

2014年12月発行



発行先：城北やの歯科クリニック  
住所：松山市山越1-3-9

## 季節のご挨拶

こんにちは！いよいよ2014年最後の月がやってきました。今月はクリスマス、お正月の準備などであっという間に過ぎそうです。皆さんも健康に気をつけて良いお年をお迎えください♪

さて、今月は、猫背で噛み合わせが悪くなるというお話しや、お口の健康状態を知らせる唾液の臭いについて、冷蔵庫の大掃除にもなる『納豆のかき揚げ』のレシピなどを紹介します。ぜひ、皆様の健康にお役立てください♪

## 今月のコラム一覧

- 院長室から
- 猫背で噛み合わせが悪くなる？！
- 自分の唾液が臭いのですが…。
- 大掃除メニュー！『納豆のかき揚げ』
- 間違いさがし
- 神に湯を捧げる『霜月まつり』～長野県～
- 本『きらきは・は・歯』
- 編集後記
- 院内掲示板

さて、年末は、家族水入らずで過ごしたり、大切な人とゆっくり過ごすなど、心がホカホカする出来事が多いかと思えます。ぜひ、皆さんも、心も体も温まるステキな年末年始をお迎えください♪



ところで、あることを続けている私は、最近体調を壊すことが少なくなりました。それは石原結實ドクターが提唱する「生姜紅茶」。多くのメディアで紹介されているのでご存じの方も多いかと思いますが、紅茶にすり下ろした生姜を入れて飲むだけで体がホカホカ温まります。お陰で風邪をひきにくくなりました。

『心も体もぬくぬくの年末年始を！』

院長の矢野です。今年も残すところあとわずかとなりました。皆さんは風邪など引かずにお元気で過ごすごですか？無理をしがちな年末、体調を壊さないようにお気をつけくださいね。



# 患者さんが知らない 歯の怖い話 vol. 31

## 猫背で噛み合わせが悪くなる?!



「最近パソコンやスマホをしている時間が長いせいか、猫背がさらにひどくなった」なんて方はいらっしゃいませんか？背中を丸めアゴを前に突き出した猫背の姿勢は、貧相で暗い感じに見えるのでなるべく避けたいものですね。しかし、猫背のデメリットは見た目だけではないのです！

## 姿勢とストレッチで猫背をリセット！

猫背姿勢であごが突き出て首が前に傾いた状態では、下顎が後ろへずれて上顎と下顎のバランスが狂い、「噛み合わせ」までが悪くなってしまうことがあります。噛み合わせが悪くなると、ものをうまく噛めないばかりか、首の骨が歪み、頭痛などの体の不調にも繋がります。また、猫背姿勢は自律神経を圧迫して、片頭痛や耳鳴り、かすみ目などの症状を引き起こすこともあるのです。



### ★気づいたら姿勢を正しましょう★

ずっと良い姿勢でいることは難しいと思います。まずは「あつ姿勢が悪いな」と気づいたら、背筋を伸ばしてアゴを引きましょう。繰り返すことで背中やお腹の筋肉も確実に鍛えられます。



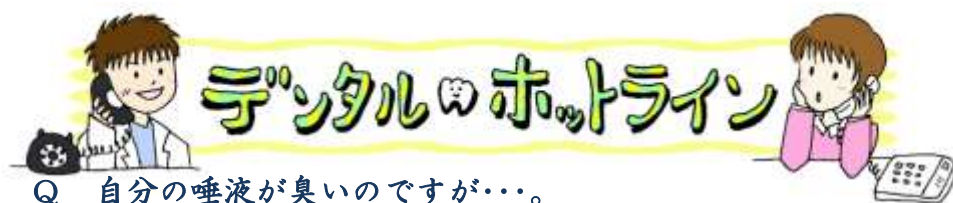
### ★胸・肩甲骨をほぐすストレッチ★

猫背で凝り固まってしまった筋肉をほぐし、良い姿勢のクセをつけましょう！椅子に座ったままできるので、仕事の合間に気軽にできますよ！

- ①両腕を手のひらを上にして自分の前方に真っ直ぐ伸ばします。
- ②肘を90度曲げ、肘が下がらないように左右に腕を開きます。
- ③胸の筋肉を広げ肩甲骨を意識する感じで10秒ほどキープ。
- ④ゆっくり元の姿勢に戻ります。これを10セット程度行います。

猫背改善は毎日の積み重ねです。一緒に頑張っていきましょう！

さて、今回は『最も困ったむし歯・根面齶蝕！』です。お楽しみに♪

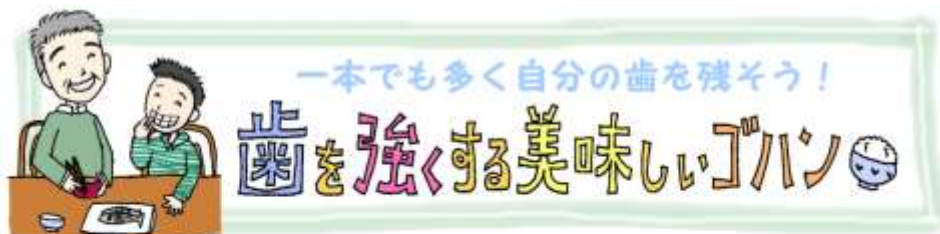


### Q 自分の唾液が臭いのですが…。

唾液が臭いというのは、歯周病や磨き残しなどが原因として考えられます。お口の中にある唾液腺というところから出る唾液は、本来、無色透明で粘りも臭いもないものです。ところが、歯周病などにより歯ぐきから出血があったり、普段のブラッシングが不十分で食べカスがお口に残ったままですと、血液や汚れが唾液と混ざりあって、臭い唾液となってしまうのです。血や膿などの汚れが多く混じっている唾液は、黄白色のごった色をしていることも…。唾液が臭いということはお口の中の衛生環境が悪いということなのです。

自分の唾液をチェックして、臭いと感じたらお口の環境を見直すチャンス！普段のブラッシングをもっと丁寧にしたり、デンタルフロスを利用するのもいいですね。でも、歯ぐきに炎症や出血があったり、歯石がこびりついて入るような場合は、歯科医院で治療することが必要です。「唾液が臭いな」は口腔内の病気を軽いうちに治せる大切なサインです。時々、ご自分の唾液をチェックしてみてくださいね！





## “冷蔵庫の大掃除”にもなって一石二鳥！

骨や歯を強くするには、必要十分なカルシウムの摂取はもちろん、ビタミンKやたんぱく質、イソフラボンといった成分もとっても重要なことをご存じですか？実はこれらの成分をすべて含んでいるのが、納豆です。そこで今回は、冷蔵庫に残りがちな納豆と野菜で作る“大掃除メニュー”をご紹介します！

### 歯を丈夫に！納豆のかき揚げ

【材料】納豆、残り野菜(人参、玉ねぎなど)、小麦粉、卵

- ①野菜はあらいみじん切りにする
- ②ボールに小麦粉、卵、水を入れて衣をつくる
- ③②に納豆と①を投入してさっくり混ぜる
- ④熱した揚げ油に、③をスプーンですくい落とし、揚げる

納豆が苦手という人にも食べやすいのでオススメです。ちりめんじゃこ、長芋、ちくわなどを加えても美味。おかずはもちろん、お酒のおつまみにも！味付けなしでも、塩や天つゆでいただいても美味しいですよ♪



## 歯まちがいさがし

下にある2枚の絵から間違いを5コ探し出そう！  
答えは来月号にて発表！

簡単な間違いなのでご家族やご友人の方と一緒に挑戦してみてくださいね★

先月のお答えを  
発表します！



★一度は行きたい日本の秘鏡★

神に湯を捧げる『霜月まつり』〜長野県〜  
 遠山郷には『霜月まつり』という湯立祭りがあります。日本全国におられる八百万の神をお呼びし、煮えたぎった湯釜にご招待する神事です。神様がお湯の接待を受けるといえば、宮崎駿監督の映画『千と千尋の神隠し』を思い出しますね。12月に遠山郷の各神社で奉納されるそう、神社によっては翌朝まで行うところもあるとか。古い伝統を受け継ぐ古式豊かな祭事、一度は触れてみたいものです♪



人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい!

『きらきは・は・歯』

歯に対する興味が芽生えてきたお子さんやお孫さんへのクリスマスのプレゼントにぴったりの絵本をご紹介します。歯が汚れて困ったことばかりが起こるヨシオ君一家と、お隣に住む歯がきれいなケント君一家のお話です。それぞれのうちの日常生活を比較してお口

今月のオススメ本



が汚いことのデメリットを楽しく伝えます。お口をきれいにする大切さがよく分かる一冊♪



♪ドーム形状の毛先が歯にフィット!♪  
 『ペリーブランド ペリテクトV』

歯と歯の間、奥歯の周りなど、普通の歯ブラシでは磨きにくい場所を効果的に磨ける歯ブラシです。両端と中央で長さの違うドームカットの毛先が、前歯の裏側や、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目などに溜まった汚れをこすり掻き出してくれます。歯周病の予防には先ずプラークコントロール! 歯周病治療から生まれた新しい歯ブラシ、試してみませんか♪



編集後記

早いもので今年も除夜の鐘を聞く季節がやってきました。1年が過ぎるのはあっという間ですね。

外国の年越しは花火を上げるなどとても賑やかに行う国もあるようですが、やはり日本の年越しは厳かな空気の中初詣に行ったり、テレビを見ながらコタツで年越し蕎麦をすするのが、しっくりくるような気がします。

皆さんの年越しはどんな風景ですか?

12月休診日のお知らせです。

- ★ 4日(木)・11日(木)・18日(木)は、午後休診。
- ★ 6日(土)は、研修会のため、午後休診となります。
- ★ 30日(火)午後～1月4日(日)まで、年末年始のため、休診となります。  
 「予約お願いします」と、お気軽にお電話下さい。 電話 089-917-7878



院内掲示版

