



# 歯っぴーすまいる通信



発行/ 祁答院歯科クリニック 〒899-5231 始良市加治木町反土2301-18

☎0995-63-4618

ホームページ <https://www.keds-dental.jp/>

こんにちは、日に日に秋が深まり、街路樹が美しく色づく季節となりました。真っ赤なモミジやカエデもキレイですが、**黄金色に染まるイチョウ**もとても素敵ですよ。両側にイチョウが植えられた並木道はこの時期、黄金色のトンネルのようです。多くの人に愛されているイチョウ、実は**太古の時代から**生きている**貴重な植物**なのだそう。ジュラ紀（約1億5千万年前）には、地球上で植物がたくさん生い茂っていたと言われています。その頃の植物ではイチョウだけが現存し、ほかの植物はすべて化石となっていることから、**自然科学者のダーウィン**はイチョウの事を「**生きている化石**」と呼んでいました。恐竜が生きていた時代よりもっと前は、世界中にはたくさんの種類のイチョウが存在していたと考えられているそうです。しかし、その後の気候変動の影響により絶滅の危機を迎えてしまい、残った**野生のイチョウは中国に生存する1種だけ**になりました。日本には鎌倉時代から室町時代にかけて中国から果実としてギンナンが伝来し、そのうちの一部が芽を出して木になり日本全国へ広まったとされています。さらに17世紀頃になると、日本からヨーロッパへと伝わり世界各国で育てられるようになったそうです。つまり、現存している**世界中のイチョウは、全て同じ1種類**ということになります。びっくりですよ！さて、イチョウと言えば、種の部分の**ギンナン**が秋の味覚としても人気ですよ。もちもちとした歯ごたえが特徴的で、**糖質が多く、ビタミンB1とミネラルのバランスがよい**とされています。ちなみに、茶碗蒸しの中にもよくギンナンが入っていますが、これは中国で古くから**ギンナンの入った茶碗蒸しを薬膳として食べられていたものが、そのまま日本に伝わったため**と言われています。空気が乾燥して体調を崩しやすいこの時期、風邪予防としてギンナンを取り入れていたのですね。塩で炒って串焼きにしたギンナンなどはつつい箸がとまりませんが、おいしいからといって**食べ過ぎには注意**です！ギンナンには**ビタミンB6の吸収を阻害する物質**が含まれており、特に子どもが食べる場合は5～6粒でもけいれんなどの中毒症状を起こすことがあります。おいしいもので、「ほどほど」を大切にしましょう。

院長 祁答院 公興

## 歯にまつわる 日本語アレコレ



このコーナーでは、「歯」にまつわる慣用語や熟語、かんようく じゆくご  
こじ 故事、ことわざなどの意味や由来などをご紹介します。

### 「は歯がゆい」

思い通りにいかない時、**歯がゆい**思いをすることはよくありますよね。この「歯がゆい」という言葉の由来には諸説あるようです。まず1つ目は、乳歯から大人の歯に生え変わる時、**歯ぐきがムズムズして早く生えてきてほしいのになかなか生えてくれない、この思い通りにならない様子**が「歯がゆい」という言葉につながったという説。そして2つ目が、**歯がかゆくなった時、歯をかいても解消されることはないから来ている**という説。歯がかゆくなることはあまりありませんが、この「**どうしようもない状況**」のたとえとして、「歯がゆい」が使われるようになったのではないかと説もあります。皆さんが最近感じた、歯がゆい思いは何でしたか？





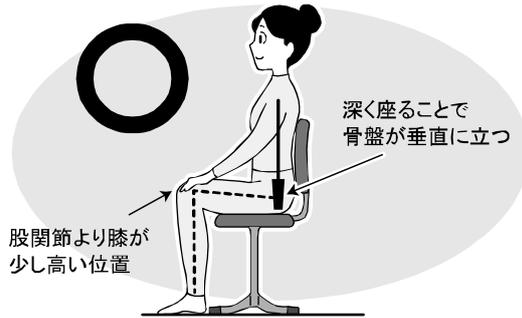
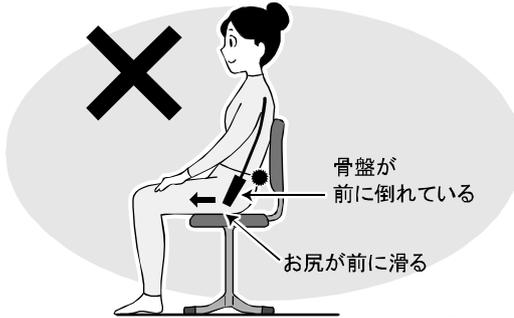
# 毎日イキイキ! 健康情報

座り方とストレッチで改善!

## “脚を組むクセ”をやめるコツ

「イスに座っている時、つい脚を組んでしまう…」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、脚を組んで座ると姿勢が悪くなるため、かえって疲れやすくなり、腰や背中にも負担がかかってしまいます。そこで今回は、「脚を組むクセをやめるコツ」をご紹介します。

### コツ①「正しい座り方」をしましょう!

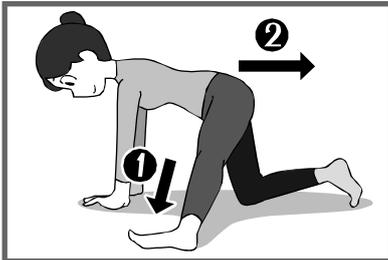


イスに深く腰掛けて骨盤が垂直に立つ正しい座り方をすると、長時間座っても疲れにくく、脚を組まなくても座っていられるようになります。

### コツ②「ストレッチ」で筋肉をほぐしましょう!

ストレッチで筋肉の緊張をほぐし、姿勢を安定させ、脚を組む頻度を減らしましょう。

#### 内太もものストレッチ



① 四つんばいになり左脚を真横に伸ばしたら、左足裏を床につけてください。内太ももの伸びを感じながら10秒間キープします。

② この姿勢を保ったままお尻を後ろの方へ引いていきます。ももの内側～裏側の伸びを感じながら3秒間キープします。

①②を10回行って、終わったら右脚も同様に行います。

#### 上半身のストレッチ



右脚を左脚に乗せて脚を組み、右ひざの外側に左ひじを当てて体をねじってください。肩甲骨～脇の伸びを感じながら30秒間キープします。脚を組み替えて、反対側も同様に行ってください。

歯とお口にまつわる歴史

## デンタルヒストリア

### 「<sup>ぼっし</sup>抜歯の道具」を手に持つ歯の女神とは？」

皆さんは、<sup>ぼっし</sup>抜歯の道具である<sup>かんし</sup>鉗子<sup>かんし</sup>を手に持った歯の女神・アポロニアをご存じでしょうか？ローマ帝国時代に迫害を受けていたキリスト教徒のアポロニアは、信仰を守り抜いたため歯を抜かれて火あぶりの刑に処されることに…。その時、彼女は「歯痛に悩む人が私の名をとればその苦痛から逃れられるだろう」と叫び、自ら火に飛び込みました。のちにその強い信仰心からアポロニアは聖人のひとりとして数えられるようになったそうです。アポロニアの肖像画は手にさまざまな種類の鉗子を持っているものが多いですが、中には<sup>ぼっし</sup>抜けた歯を持つものもあるそうですよ。





# 歯の はなし

飛沫を飛ばさないことが大切

## コロナ時代の歯のみがき方

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、学校や職場など公共の場での歯のみがきの中止、または自粛じしゅくをしているケースを多く見かけます。ただ、お口の健康を考えると、毎食後にきちんと歯のみがくことは大切です。そこで今回は「コロナ時代の歯のみがき方」についてお話しします。

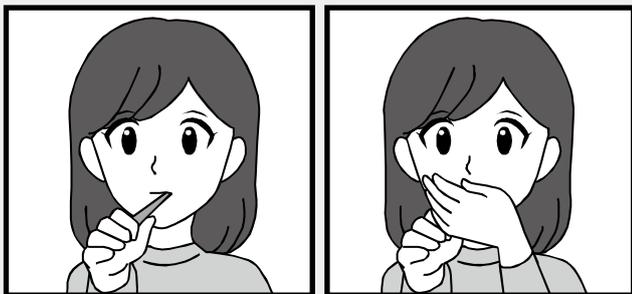


### ポイント 1

#### 口を閉じて歯をみがく

歯をみがくときは、できるだけ口を閉じてみがいでください。ヘッドが小さめのコンパクトな歯ブラシを選ぶと、比較的ラクにみがくことができます。

ちょっと難しいのが、前歯の裏をみがく時です。口が開いて飛沫が飛びやすいため、歯ブラシを持たない手で口元を覆いながらみがくとよいでしょう。



### ポイント 2

#### 口をゆすぐ水はそっと吐き出す

口をゆすいだら、体を前に傾けて水はそっと静かに吐き出してください。高い位置から勢よく水を吐いてしまうと周りに水が飛び散り、感染のリスクも高まります。歯をみがいた後は、1～2回程度、少量の水で口をゆすぐのが目安です。



### ポイント 3

#### おしゃべりは禁物

コロナの流行前は歯をみがきながらおしゃべりしたりと、一種の井戸端会議の時間になっていたケースもあるかもしれません。しかし、今は歯をみがきながらおしゃべりをするのは禁物です。“黙食もくしょく”同様、“黙歯みがきもくはみがき”で行いましょう。



### ポイント 4

#### 密を避けて要換気

歯をみがく場所が密にならないように、時間帯をずらしたり、人との距離をとって歯をみがきましょう。可能であれば、一人でみがくのがベストです。

また、歯をみがく場所は狭い空間も多いため、窓を開けたり換気扇を回したりして、換気も意識して行いましょう。



## 歯みがきは感染症予防に有効！

歯みがきは、むし歯や歯周病しゅうびょう、口臭の予防だけでなく、感染症の予防にも効果があります。特に歯周病菌が作り出す「プロテアーゼ」には、お口の中の粘膜を破壊する作用があり、これが増えるとウイルスが体内に侵入しやすくなってしまいます。お口の中の細菌を減らすには歯みがきが肝心です。感染症対策には、うがい、手洗いに加えて、歯みがきもお忘れなく！



“飛沫を飛ばさないこと”を意識して、しっかりと歯をみがきましょう！



やっぱりすごい!  
**日本の  
三大〇〇**  
今月のテーマ  
**そば**

秋は新そばの季節ですね。ツルツルとのおど越しがよく、鼻に抜ける豊かな香りが醍醐味のそばですが、地域によって食べ方や作り方も多彩です。そこで今回は「日本の三大そば」をご紹介します。



その①  
**岩手県  
わんこそば**

一口大のそばを食べ終わると同時に、お給仕さんが次のそばを椀に入れてくれるわんこそば。お給仕さんとの掛け合いや、「何杯食べられるか」の競い合いなど、「一度は試してみたい」と思っている人も多いのでは？ お腹一杯のおもてなしをしたいという、真心が詰まったそばです。



その②  
**長野県  
戸隠そば**

さかのぼること平安時代。戸隠山の修験者たちが携帯する食事が由来といわれる戸隠そば。甘皮を取らずに挽いた“挽ぐるみ”のそばは、香り高くそばの旨味を存分に楽しむことができます。また、一口サイズごとにざるに5つ盛り付ける“ぼっち盛り”と呼ばれる盛り方も特徴です。ちなみに、5つのそばの束は戸隠に伝わる神々を表現しているとか。

その③  
**島根県  
出雲そば**

そばの生育に適した冷涼な気候がもたらした奥出雲の名物そば。石臼で挽いたそばは、香りや風味が損なわれず、そば本来の味わいを堪能できます。出雲の国に全国から八百万の神が集まるとされる“神在月”の「神在祭」では、新そばを温かい「釜揚げ」でいただくのが習わしだそうです。



※「三大〇〇」には諸説ありますが、当コーナーでは主なものをご紹介します。

かん ぼつ  
**乾物で**

**ヘルシーレシピ**



今回の乾物：**高野豆腐**

**高野豆腐の肉詰め煮**

栄養価 (1人分)

■エネルギー / 241kcal ■塩分 / 2.3g ■たんぱく質 / 17.1g

材料 (2人分)

- 高野豆腐…………… 2枚
- 鶏ひき肉…………… 100g
- 小ねぎ…………… 1本
- 小松菜…………… 1/2束
- 片栗粉…………… 小さじ2
- 塩…………… ひとつまみ
- だしパック…………… 1袋
- 水…………… 600cc
- みりん…………… 大さじ2
- 濃口しょうゆ…………… 大さじ1

作り方

- 1 高野豆腐はぬるま湯に浸して戻し、半分に切り、厚みの半分くらいのところに切り込みを入れて筒状にする。小ねぎは小口切りにする。小松菜は4cmくらいの長さに切る。
- 2 ポウルに、鶏ひき肉・小ねぎ・片栗粉・塩を入れてよくこね、高野豆腐の切り込みのところに詰める。
- 3 鍋に②を入れて火にかけ、煮立ったら ②と小松菜を入れてふたをして、火が通るまで煮て器に盛る。

**ワンポイント**

たんぱく質源となる乾物と言えば高野豆腐です。即席みそ汁などに入れることもできるので、災害時用の保存食としてもストックしておきたい食品です。