

よしなか歯ッピ—通信

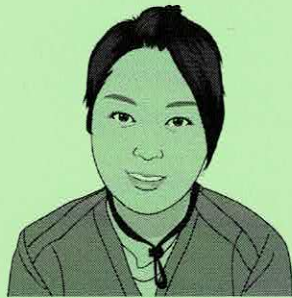
発行/よしなか歯科クリニック 住所/〒564-0036 吹田市寿町 2-5-7

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



ご挨拶

こんにちは。楽しかった1月も終わり、いよいよ2月に突入しましたね。2月は如月(きさらぎ)といいますよね。この語源は2月に入るとさらに寒さが増してきますので、『さらに衣を着る=衣更着』からきていると言われています。諸説あります。まだまだ寒いので油断禁物です。



たかやま きよみ

さて、今年の節分は2月2日。

例年より1日早いのは124年ぶりだそうです。豆まきが行われる「節分」は例年、2月3日ですが、2021年は暦のズレの影響で1日早まり、124年ぶりに2月2日となる珍しい年となります。

「節分」は「立春」の前日とされているので、節分=2月3日ではないみたいですね。皆さん知っていましたか？

寒さも続きます。コロナも気が抜けませんがしっかり予防し、体調管理に気をつけてお過ごし下さい。

間違えやすい！ 漢字表記のおぼえかた

効くと利く

「効く」は「薬が効く」「肩こりに効く」などのように、何らかの良い結果が現れることに使われます。一方の「利く」は「気が利く」「機転が利く」のように、役立つことや機能を働かせることに使われます。また、「利く」には「可能である」という意味もあるため、「無理が利く」「選択が利く」などのようにも使うことができます。



効く 宣伝が効く、パンチが効く など。

利く 鼻が利く、応用が利く など。

あなたはわかりますか？ 歯の雑学クイズ

四字熟語

カラダの部位を用いた四字熟語はいくつありますが、今回は「歯」を用いたモノから出題します。

四字熟語「^{あしは}歯^は牙^は春色」の意味は次のうちどれでしょうか？

① 人を楽ませる



② 大笑いする



③ 正々堂々と戦う



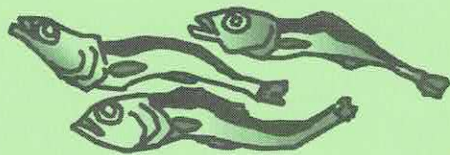
★ヒント★ 漢字の発祥地である中国では、「春」は「晴れの日」を意味します。そこから連想されるものは…？ 答えは裏ページをご覧ください。

歯にいいレシピ

つくだにふう
煮干しの佃煮風

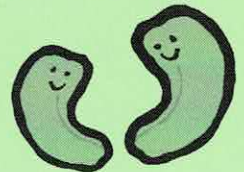
材料 (2人分)

- ・煮干し……………大10尾
- ・水……………適量
- ・カシューナッツ……………20g
- (a)濃口しょうゆ……………大さじ1
- (a)砂糖・みりん……………各大さじ1/2



作り方

- ①:煮干しを軽く洗って鍋に入れる。煮干しが水からちよつと出るくらいまで鍋に水を入れて、30分ほどおく。
- ②:カシューナッツは粗く砕く。
- ③:①を弱火にかけ、ひと煮立ちしたらアクを取り除き、(a)を加えて水気がなくなるまで煮る。
- ④:お皿に③を盛り付け②を加えたら完成。



栄養価 (1人分)

- エネルギー……………150kcal
- カルシウム……………447mg



ワンポイント!

煮干しはカルシウムたっぷりの食材です。また、カシューナッツは歯ごたえがあり、咀嚼が増えるため唾液の分泌を促します。小腹が空いた時のおやつとしていただきましょう。

災害時の
お口のケアについて

近年、大規模な自然災害が増えています。日頃から防災用品を準備されていると思いますが、その中に歯ブラシなどの「お口のケア用品」は入れていますか? そこで今回は、防災用品として準備しておきたい「お口のケア用品」と「避難先での歯のみがき方」についてお話しします。

歯みがきができないと体にも悪影響が…

避難生活で歯みがきができなくなると、高齢者や子どもは病気のきっかけになるケースもあります。代表的なものが「誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}」で、この肺炎は口の中が不衛生になるとかかりやすくなると言われていいます。また、集団生活では新型コロナウイルスやインフルエンザといった感染症にもかかりやすくなるので、口の中を清潔に保つことは感染症予防にもつながるでしょう。



備えておきたいケア用品



- 1人1本の歯ブラシ
- 液体歯みがき (2人で500ml程度のものを1本)

防災持ち出し袋の中身や置き場所、非常用食料の賞味期限が切れていないかもチェックしておきましょう!



災害時の歯のみがき方

● 歯ブラシがない時は?

少量の水分を口に含みグクグクうがいをして、口の中の食べかすを洗い流してください。清潔な指先にハンカチやティッシュを巻いて、歯の表面の汚れをぬぐい取るだけでもスッキリします。



● 水が少ない時は?

水ですすぐ必要のない「液体歯みがき」が便利です。10ml程度を口全体に行きわたらせたら、歯ブラシでブラッシングしてください。うがい薬や洗口液で口の中をすすぐのも有効です。



★ クイズの答え ★
② 大笑いする

中国では「春」をお正月や晴れの日としているため、歯牙春色には「晴れやかで清々しい新年を迎えられるよう、歯が見えるほど朗らかに笑う」といった意味があります。