



口福のすすめ

発行/パークサイドデンタルクリニック 〒854-0062 長崎県諫早市小船越町 1084-2

☎ 0957-35-1222 ホームページ <http://m-pdent.com> Eメール info@m-pden.com



厳しい寒さが続いています。窓からのやわらかい日差しに心がちょっとほぐれる感じがしますね。オリンピックイヤーの今年は、2月29日がある、うるう年です。漢字では「閏年」と書き、「うるうどし」または「じゅんねん」と読みます。太陽暦と地球の自転速度にはズレがあり、1年は厳密には365.24219日。そのズレを修正するために、4年に1度設けられているのが、うるう年です。ですが、正確には、単純に4年ごとに設けているということではなさそうです。では、うるう年かどうかの判定方法をご紹介します。①西暦が400で割り切れる ②400で割り切れない場合、西暦が100で割り切れる年はうるう年ではない ③100で割り切れない場合、西暦が4で割り切れる年はうるう年である ④4で割り切れない場合、うるう年ではない ちょっとややこしいのですが、これらで判断すると2100年は閏年にはならないことがわかります。うるう年とは4年に1度あるというよりも、400年に97回あるという表現が適切なのだそうです。身の回りに2月29日生まれの人がいると、「4年に1回しか歳をとらなくていいね!」と言われていることがあります。実際はそんなことはありませんよ。日本には、年齢を決める「年齢計算ニ関スル法律」という法律があり、私たちが年をとるのは誕生日の前日が終了する24時と決められています。つまり、うるう年の2月29日に生まれた人が年をとるのは、2月28日が終わりを迎えて24時になった瞬間です。タイミングとしては3月1日の人と同じですが、珍しい誕生日なので覚えてもらいやすく、うるう年には盛大にお祝いしてもらえということもあるそうです。ちなみに、2月29日生まれの有名人には、作家の赤川次郎さん、俳優の原田芳雄さん、女優の飯島直子さんなどがいて、あのスカイツリーも約3年半をかけて2012年2月29日に完成しました。記念日として覚えやすく、入籍日にも人気なのだとか。飲食店で特別なメニューが出たり、遊園地などでは入園無料になることもあります。特に今年は東京オリンピックが開催される特別なうるう年ですから、今月の29日をどう過ごすか計画してみてもいいでしょうか。

あなたは知ってる?

歯とお口のクイズ

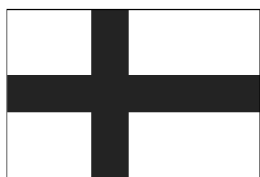


むし歯が一番少ない国はどこでしょうか?

日本人の12歳児のむし歯の本数は平均 1.4 本です。一方、世界で一番むし歯が少ない国は平均 0.1 本ですから、日本人はむし歯が多いということがわかります。

では、この世界で12歳児のむし歯が一番少ない国はどこでしょうか?

1



フィンランド

2

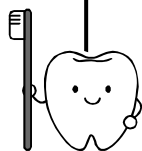


ガイアナ

3



スウェーデン



楽しく知識を身につけましょう。「答え」は他のページに載っています。



～季節の健康メモ～



普通のヤケドより重症化しやすい! 低温ヤケドとは?

使い捨てカイロや湯たんぽを使用して、肌がかゆくなったり、赤くなったりした経験はありませんか? もしかすると、それは低温ヤケドかもしれません。低温と聞くと軽いヤケドのように思われがちですが、実は普通のヤケドよりも重症化することがあるため注意が必要です。そこで今回は、冬に多い低温ヤケドについてご紹介します。

低温ヤケドの特徴

低温ヤケドとは、長時間、体温より少し高めのものに肌が触れることでおきるヤケドです。お湯などの高温のものに触れば「熱い!」と感じて、ヤケドに気づきますよね。しかし、カイロや湯たんぽなどに対してはどうでしょう? いつの間にか肌がじわじわと熱に侵され、気づかないうちに肌がダメージを受けている場合があるのです。



注意が必要なアイテム

「カイロや湯たんぽでヤケドが起きるの?」と思われるかもしれませんが、しかし、44℃では3~4時間、46℃では30分~1時間、50℃では2~3分で、低温ヤケドが発生する恐れがあるそうです。特に次のものを使用する時には低温ヤケドの可能性のあることを意識しておきましょう。

- 使い捨てカイロ…貼るタイプや靴の中で使用するタイプは高温になりやすい。
- 電気アンカ・湯たんぽ…布団を温めたら、寝る時には外しておく目安。
- 電気カーペット・電気毛布…飲酒後など眠りが深い時、高齢者・幼児など温度を感じにくい人は使用に注意。
- スマートフォンや充電器…充電中は放熱することもあるため枕元には置かない。



低温ヤケドの対処法

低温ヤケドになった時は次のように対処してください。

① すぐに患部を 水で冷やす

ズキズキとした痛みが
和らぐまで、20~30
分程度十分に冷やす。

② 重症の時は 病院を受診する

水ぶくれ、強い
痛みがある時は病
院へ。

③ 翌日以降も 様子を見る

肌の内部がダメージを
受けて、数日後に症状が
現れることもある。

歯とお口のクイズ 答え

② ガーナ

ガーナはチョコレートの原料であるカカオの生産量が多いにも関わらず、チョコレートを食べる習慣がなく、砂糖の摂取量も少ないため、むし歯が少ないそうです。

※厚生労働省(2012)
WHO(2000)

毎日の生活に

ちょっと役立つ

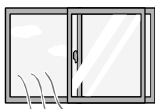
～暮らしの雑学メモ～

カビ予防にも! 「結露を防止するコツ」

外との気温差が大きくなる季節、気になるのが窓や壁の結露です。放っておくとカビが発生して、健康にも影響がありますので心配ですね。そこで今回は、結露を防止するコツをご紹介します。

②① こまめに換気する!

- ◆ 2時間に1回、時間は5~10分位を目安に、部屋の窓を2~3か所開けて空気を入れかえます。
- ◆ 石油ストーブなどの燃焼系の暖房器具は水蒸気を発生させるため、使用中は特に意識して換気してください。



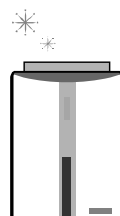
②② 空気の通り道を作る!

- ◆ 空気が流れるように、家具は壁から5センチくらい離して設置しましょう。
- ◆ 押し入れの中は、すのこを敷いて湿気がこもらないようにします。
- ◆ 部屋やクローゼットの扉、カーテン、障子などは時々開けてください。



②③ 除湿機・乾燥機を使う!

- ◆ 窓の結露を拭き取った後、除湿機を使うと空気がカラリとします。
- ◆ 洗濯物の室内干しは結露の原因になりますので、除湿機や乾燥機などを活用しましょう。





美しい健康な歯で「幸せな人生」を!

鏡の前でチェック! “舌”でわかる、今のあなたの健康状態

漢方の診察のひとつに、舌の状態から健康状態を診断する“舌診”があります。舌は毛細血管が豊富で、自律神経の影響も受けやすいため、舌を診ることで全身の状態がわかると考えられています。皆さんも鏡の前で舌を観察しながら、今の健康状態をチェックしてみましょう。

健康な舌の状態

食事の内容によっては舌に色がついてしまうため、舌診をするタイミングは起床後、軽く口をゆすいだ後がおすすめです。舌診のポイントは①色、②形、③表と裏面の状態です。健康な舌は、色は淡いピンク色で、形は薄くハリがあり、表面にはうっすらと舌苔がついています。毎日舌を診ることで変化もわかりますので、継続してチェックしてみましょう。

舌診のポイント① 色

赤

体に熱がこもっている状態です。脂っこい食べ物や辛い食べ物、飲酒は控えめに。

白・青

体が冷えている状態です。体を温める食べ物を意識して摂りましょう。

黄

胃腸が弱っている可能性があります。消化のよい食べ物で胃腸を休めましょう。

舌診のポイント② 形

はれぼったい・周囲に歯型が付く

体のむくみや慢性疲労のサインです。冷たい飲み物やお酒の飲み過ぎに注意してください。適度な運動で汗を流すことも有効です。

舌診のポイント③ 表と裏

表面が割れている

体の水分が不足しているサインです。こまめな水分補給を心掛けましょう。

舌苔がまだら・表面がツルツル

免疫力が低下している可能性があります。生活のリズムを整えるように気を付けてください。

裏面の血管がボコボコ

血管が詰まりやすい状態で、紫や青黒く見える場合も注意が必要です。

先端が赤い・ブツブツ

不眠や過労によって心身が疲れている状態です。また、感染症によっても舌にブツブツが現れる場合があるため、ほかの症状にも注意してください。

舌を出した時に、真っ直ぐ前に出ないといった場合は、筋肉を動かす神経に何らかの異常があったり、心筋梗塞などの重篤な病気の可能性もあるため、早急に病院を受診しましょう。

冬の感染症対策について

寒くなると風邪の季節が到来します。
本格的に寒くなる前に対策しましょう。
今回は冬に流行りやすい感染症について紹介します。



なぜ冬には感染症が流行りやすいの？

①気温と湿度の低さ

ウイルスや細菌は**低温・低湿度を好む**ため、冬は夏よりも長く生存することができます。
空気が乾燥していると、咳やくしゃみの飛沫が小さくなり飛沫に含まれたウイルスがより遠くまで飛ぶようになります。そのため一度の咳やくしゃみによる**感染範囲が拡大し感染スピードもあがり**ます。

☆対策☆

●マスクをつけましょう

症状のある人は感染防止のためにマスクを着用しましょう。また、予防にもマスクはオススメです。
マスクを鼻の周りに隙間を作らないようにして装着しましょう。

●こまめに手洗いをしましょう

自分の手に細菌がつき、その手を鼻や口、目などに持っていくことで体内に侵入します。
手洗いは、石けんの泡をよく立て、手のひら、手の甲、手首、指の股や爪の間も念入りに洗い、流水で十分にすすぎ、清潔なタオルかペーパータオルでよくふき取って乾かしましょう。

●うがい、歯磨きをしましょう

お口の中に入ってしまった細菌を減らすためにうがい、歯磨きをしましょう。
帰宅時だけでなく、のどや空気が乾燥している冬は頻繁にうがい、歯磨きをしましょう。



②冬は身体の免疫力も下がる

冬は人の身体も**外気温の低さにより体温が下がりウイルスや細菌へ対抗する免疫力が落ち**ます。
また夏に比べて水分摂取量が少ないため体内の水分量も減り喉や気管支の粘膜が乾燥しウイルスに感染しやすい状態になるのです。

☆対策☆

- 睡眠をしっかりとって栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- 体温を上げるために適度な運動や、半身浴もオススメです。
- インフルエンザの予防にはワクチン接種が効果的です。