



～寒い冬でもグッスリ眠って・スッキリ目覚め～

冬は冷え性のためによく眠れなかったり…
朝が暗くてなかなか起きれなかったりします…
グッスリ眠ってスッキリ目覚めるためのアイデアを
ご紹介します。

入浴で体温のリズムを作る
寝床に入る予定時刻の15～30分前にお風呂に入ると、
体温が下がってくる時にスムーズに眠ることができます。
37～40度のぬるめのお湯がベスト！！



乾き過ぎは禁物

冬はただでさえ、空気が乾燥しがちです。
のどを痛めたり風邪ひかないためにも加湿器を使ったり、
濡れたバスタオルを部屋につるすなどの工夫も必要です。

アルコールはほどほどに

適量のアルコールは、寝つきを良くしてくれます。
しかし、眠りが浅くなりやすく、トイレのために起きることも多くなるので、
睡眠全体としては質が悪くなってしまいます。

リラックスして眠れるように、眠る直前はあまり激しい運動、食べ過ぎ、
飲み過ぎは避けるようにしましょう。
自分で取り入れやすいことをピックアップして試してみてください。
快眠を得るためには、少し生活習慣を変えるだけということですね。
できることから始めて、健康な体を維持したいですね。

ときわプロケア歯科クリニック
保育士 佐藤 百合亜



医療法人社団 博和会 ときわプロケア歯科クリニック

診療科目

一般歯科 予防歯科 審美歯科
ホワイトニング インプラント

診療時間

平日 9:30～19:00
土曜日 9:30～13:00

休診日

日曜日・祝祭日



札幌市南区常盤3条1丁目
TEL 011-591-1044

歯っぴー通信

ときわプロケア
歯科
院内新聞
第17号
2013.1

キシリトールの摂取方法



前号でキシリトールのお話をしましたが、
今回はキシリトールの摂取方法についてお話しします。

まずキシリトールの効果として
むし歯の原因の酸が作れない
ミュータンス菌の活動を弱め、ミュータンス菌の性質を変える。
唾液の中和する能力を助ける。
唾液の分泌を助ける などがあります。

キシリトールの摂取は1日5g～10gまでが理想です。
100%ガム 5分以上噛む 1日 3～5回(1回1粒)
100%タブレット 1日3～5回(1回2粒)



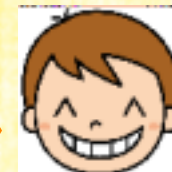
こんな方はタブレットがオススメ！！

- ・被せ物が沢山入っている
- ・インプラント治療をしている
- ・義歯(入れ歯)をつけている
- ・生え変わりの時期のお子様
- ・歯周病でグラグラしている歯がある

など

当院でもミント・オレンジ味のタブレット、
お子様用にスティッチ(いちご・ブドウ味)のタブレットを
揃えています。

タブレットでむし歯になりにくい環境を
作っていきましょう！



ときわプロケア歯科クリニック
歯科衛生士 土屋 唯



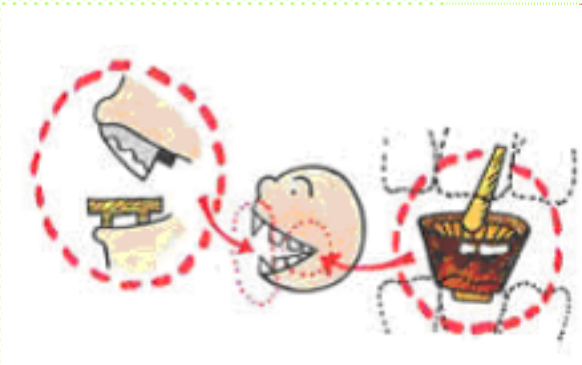
かみ合わせのメカニズム その



『歯の根の数とカタチ』

人間の歯の数は親知らずを除き、片顎14本、上下で28本あります。
 歯の種類は、前歯・小臼歯・大臼歯に分けられます。
 根の数は、前歯は1本・小臼歯1～2本・大臼歯2～4本あります。
 根のカタチは、前歯は1本ですが細長く、
 大臼歯は根の数は複数ですが短く、小臼歯はその中間です。
 歯の根の数と形態から、前歯は水平的な力には強く、
 奥歯にいくほど垂直的な力には強いが
 水平的な力には弱くなる傾向が
 あることが
 お分かりいただけると思います。

これにより前歯は包丁、
 奥歯(大臼歯)はスリコギ、
 小臼歯はその中間で
 両方の機能があります。



たとえばサンドイッチを食べるとき...
 前歯(包丁)で口に入る大きさに切り、
 奥歯(スリコギ)で細かく砕きます。

この前歯と奥歯の役割の違いと前述の顎の動きにより、
 人間は肉食・草食の両方の機能があるのです。

デリック歯科 院長 執行 正人

ノロウイルスによる 冬場の食中毒や感染症にご注意を！

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は
 冬場に本格的な流行を迎えますが、
 今年はノロウイルスなどによる感染性胃腸炎の患者が、
過去10年間で最多だった2006年に次ぐペースで増加しています。

感染すると下痢、おう吐、吐き気、腹痛などを引き起こします。
 子どもや高齢者は重篤化しやすいので、特に注意しましょう。
 感染を防ぐには？



「手洗い」をしっかりと！！
 「人からの感染」を防ぐ！
 「食品からの感染」を防ぐ！！



冬の果物といえばみかん！！
 ビタミンCが豊富で肌荒れや風邪予防にも効果的！！
 みかんを使った簡単デザートを紹介します

みかんの寒天 お正月のデザートに



材料	
・みかん	700～800cc (大7～10個)
・水	300cc
・レモン汁	レモン半分 (お好みで1個またはなくてもよい)
・砂糖	大さじ3～10 (お好みで)
・寒天パウダー	8g

作り方

- 1:みかんは半分に切り果汁を搾る
- 2:レモンは別に搾っておく
- 3:鍋に水、寒天パウダー、砂糖、レモン汁を入れ、よく混ぜてから、火をつけて煮る
- 4:沸騰してから2分は中火弱でよく混ぜる。そこにみかん果汁を入れ、弱火で底から10数回かき混ぜて火を止める。沸騰させない
- 5:大きめの型に入れて、浮いた気泡を端っこに寄せて潰す
- 6:水を張ったボールに型を入れ粗熱をとって(10分ほどで固まる)、冷蔵庫で冷やす
- 7:型から外して、適当な大きさに切り、型抜きして盛り付ければできあがり



完成

デリック歯科 デンタルコーディネーター 中村千華

冬将軍って誰ですか？

この季節は天気予報で「冬将軍」という言葉を耳にするようになりますよね。
 一体冬将軍って誰？と疑問に思って調べてみました。



冬将軍とは...
 フランス皇帝ナポレオンを負かした厳しい寒さのことです。
 1812年、ナポレオンが大軍を率いてロシアに遠征したとき、ロシアの寒さと積雪に耐え切れず敗退しました。その失敗を記事にしたイギリス人の記者が、ロシアの厳しい寒さを“general frost(冬将軍)”と表現したのがこの言葉の始まりです。そして、日本でもシベリアから来る強い寒気(上空5500メートル付近の気温がマイナス36度以下)のことを、大雪をもたらすことから、冬将軍と呼んだりします。

なるほど～！！自然の力には、人間は及びませんね...
 それにしても今年も寒いですね。

デリック歯科 歯科衛生士 西尾 美和子

