

歯つぴい 通信

2010年7月号

- ☆かみ合わせは定期的にチェック!
- ☆夏はすいかの栄養素に注目!
- ☆からだに美味しいレシピおしえチャオ!
～トマトのヘルシー素麺～

かみ合わせは定期的にチェック!

に、肩こり、腰痛、頭痛、ストレス、歯ぎしり、歯の
摩耗・破折、口臭、顔のゆがみ、あごや姿勢の異常、
肥満などが挙げられます。このように全身にまで
影響を及ぼすかみ合わせですが、年齢とともに変
化するといわれています。例えば、歯を喪失した
まま放置する、柔らかいものばかり食べる、いつも同
じ向きに寝るなどによる顔面への圧力などは、かみ
合わせを変化させる原因といえます。次のセルフ
チェックでかみ合わせ力を診断してみましょう。
該当項目が多い程かみ合わせが悪い恐れがあま
すので気になる方は歯科医院で相談しましょう。

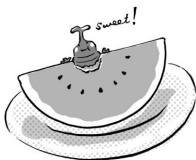
- ①あごの先がどちらかに偏って、顔の左右が非対称である
- ②奥歯で噛んだ時、上と下の前歯の間にすき間が空いて、前歯が見える
- ③上下の前歯の真ん中の線が一本で結ぶず、ズレている
- ④歯列から飛び出している歯がある(八重歯など)
- ⑤左右あるいは上下で歯の数に違いがある
- ⑥歯が抜けたままになっている
- ⑦傾いている歯がある
- ⑧色・大きさ・形について気になる歯がある
- ⑨上手に発音できない音がある(特にサ行・タ行)
- ⑩口を開けた時に、あごが鳴ることがある
- ⑪口を開ける時に、まっすぐ開かない

(参照:8020推進財団HP)

夏はすいかの栄養素に注目!

すいかは、英語ではウォーターメロン(Watermelon)といわれるだけあり、90%が水分、残りの10%が糖分です。ほとんどが水分のすいかにはあまり栄養が含まれていないように思われがちですが、実は暑い夏にはピッタリのさまざまな栄養が含まれているのをご存知でしょうか?すいかの赤い色素はトマトと同じリコピンで、活性酵素を抑制する抗酸化作用があります。また、カリウムも含まれており、利尿作用や疲労回復効果があります。その他にも、ビタミンB1、B2、ビタミンCなどが含まれており、さらにエネルギーに変わりやすいスイカの糖分にも疲労回復効果があるといわれていますので、夏バテなどで食欲のない時、夏の疲労回復には最適な食べ物なのです。

すいかの栄養素をしっかりと摂るためには、保存方法をひと工夫しましょう!すいかは収穫されたから成熟しますが、冷蔵庫で保存するとこの成熟が止まってしまいます。実際、アメリカ農務省の研究チームが発表によると、室温に近い21度で保存したすいかは、収穫したばかりのすいかと比べると、ベータカロチンが50〜139%、リコピンも最大40%増加していることが明らかになったという報告があります。ですから、すいかは食べる前に冷蔵庫で冷やすとよいでしょう。ただし、すいかには体を冷やす作用がありますので、くれぐれも食べ過ぎには注意しましょう!(参照:すいかにちゅれんじ・野菜の保存方法手帖各HP)



～メタボ対策レシピ④ 野菜を活用～ トマトのヘルシー素麺

カロリー: 430kcal 食物繊維: 7.2g

<材料> (2人分)

素麺(乾燥)	150g
トマト	2個
納豆	1パック
わかめ(乾燥)	5g
万能葱	3本
塩	少々
ラー油	小さじ1
素麺つゆ(市販)	100cc



- ① わかめは水でもどし絞る、トマトは2〜3cm角に切る、葱は小口切りにする
- ② ボウルに納豆を入れ塩とラー油を加えて混ぜトマト・わかめを加えさっと和える
- ③ 茹でた素麺を器に盛り、②とつゆをかけ葱を添える

★栄養コメント★「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほどにトマトは栄養の宝箱です!あの真っ赤な色にもリコピンという色素の効果があります。それはカロテンの2倍もの強い抗酸化作用を持っており、このリコピンは油と一緒に摂ると体内への吸収が良いそうです。他にもビタミンA・B・C・Pも豊富に含み、コレステロールや脂肪の消化を助けるペクチンの働きもあります。トマトを食事の前やおやつにそのまま冷やして食すると夏の暑い時には水分補給になりとてもヘルシーです!今回はそんな低カロリーで疲労回復・夏バテ防止にも一役買う「トマト」を1人に1個使ってみました。1個が大体150g位ですすからタプリの量ですが、これだけ食べても29kcalです。他には、脂肪の代謝に関わるビタミンB6やパントテン酸を含み、血栓を溶かすナットウキナーゼの効果もメタボ対策には欠かせない「納豆」と、食物繊維を多く含むコレステロールの低下作用のある「わかめ」を組合わせた素麺レシピです。梅雨の湿度の高い時期や夏の暑い時期に冷たい喉越しの良い麺は定番のメニューですが、つい麺だけを食べてがちになり、糖質の摂り過ぎやビタミン不足になりがちです。こうして低カロリーの野菜を組合わけて食べる麺の食べ方を覚えて、いろいろと他の野菜に変えて試してみましよう!

<調理のコツ>

トマトの旬は5月〜9月で、露地ものが出回ります。選ぶ際は全体に丸く、持ってみて重量感がありゼリー状の中身がつまっているものがよいでしょう。完熟しているとジューシーで栄養価も高く、美味しいですよ!

美 味 しいレシ ぴ
おしえチャオ!



著者: 管理栄養士・料理研究家 小早川洋子先生
http://www.hicokoro.jp/kobayashi/

一生涯使っていくことになる“歯”を大切にしましょう！

世代別デンタルケアのお話① 乳幼児期のむし歯予防策

人間の歯は、一生涯使っていく大切なものです。

今回から、歯の一生をめぐりながら、世代ごとのデンタルケアや注意点をお話したいと思います。

第1回目は、**0～3歳の乳幼児期のむし歯予防対策**のお話です。

基本的な歯の衛生習慣を身につける時期で、保護者の方がむし歯予防の大切な役割を担います。

乳歯の健康は歯並びや顔の発達にも影響しますので、しっかりとむし歯予防対策を行きましょう。

乳歯は、単に食べるために必要なだけではありません。赤ちゃんの顎や顔の発達を刺激したり、下から生えてくる永久歯の場所を確保するなど、さまざまな役割を持つ重要な歯です。

そのため、事故やむし歯などで早い時期に乳歯を失ってしまうと、永久歯が密集して生えてくるなど、歯並びに影響を与えることがありますので、乳歯の健康には特に気をつけてあげる必要があります。

乳歯のむし歯は昔に比べると減ってきていますが、それでも3歳児の2割にむし歯があるという調査結果があります。乳歯のむし歯は、他の歯にも広がりやすい傾向があり、注意が必要です。

赤ちゃんの歯のケアは、まず歯が生え始めたら、清潔なガーゼを指に巻きつけて口の粘膜が傷つかないように拭いてあげましょう。

1歳前後には上下4本ずつ歯が生えてきているので、この頃から毎食後、乳幼児用歯ブラシで磨いてあげます。これが「**保護者みがき**」です。保護者みがきは、お子さんの頭を膝に乗せ、仰向けに寝かせて行くと、口の中がよく見えて磨きやすくなります。

中でも、就寝前の歯みがきは欠かせません。というのも、赤ちゃんは睡眠時間が長いからです。寝ている間は起きてるときよりも唾液量が減少し、また液が口の中に停滞するため、細菌が繁殖しやすくなるのです。

しかしながら、お子さんが歯みがきを嫌がるときや、寝る前に磨けないようなときは、必ずしも就寝前にこだわらず、夕食後や朝起きてすぐなど、やりやすいときに磨いてあげましょう。

① おやつは1日2回程度に

甘いおやつや飲み物（特に砂糖が入っているもの）の摂取が多いほど、むし歯発病率が高くなると言われています。とはいえ、お子さんの健全な発育という観点で見れば、おやつという習慣が決して悪いものではありませんし、むしろ必要性から習慣化しているものと言えるでしょう。

ですから、**過剰摂取に気をつけること**が大切になります。おやつは1日に2回程度、時間を決めて食べる習慣をつけるようにしましょう。また、歯の成長に必要なカルシウムやビタミンを補う意味でもおやつは大切なので、季節の果物や甘味を控えた手作りおやつなどで内容を工夫してみてくださいね。

市販のおやつを買う場合でも、砂糖よりも**キシリトール**などのむし歯になりにくい甘味料のものを選ぶようにすることで、むし歯のリスクを下げることができます。

② フッ素の塗布

フッ素化合物を歯に塗布することでむし歯の抑制につながることが分かっています。そのため、乳歯の生え具合に合わせたフッ素塗布をお薦めしています。

③ 親から子へむし歯を移さないようにしましょう！

むし歯菌として有名なミュータンス菌、実は**生まれたばかりの赤ちゃんには存在していません**。この菌に感染するピークは、乳歯の奥歯が生える1歳7ヶ月～2歳7ヶ月の頃です。

これはスプーンの共有、口移しやスキンシップなど、周囲の大人の口から唾液を通じて感染するケースが多いようです。このことをきちんとご認識いただき、ご両親はもちろんのことですが、おじいちゃん、おばあちゃんも含めて、近くの大人たちが気をつけてあげなくてはなりません。

スキンシップをなくしてしまうことは問題ですから、大人がまずお口の状態を良く保つように、日頃からケアをしっかりと行うことが大切です。

スプーンの共有や口移しなどは控えていただき、また、早めに歯の治療を済ませるようにしましょう。

お知らせ

① 人気の歯ブラシ『ピセラ』の箱販売をはじめました！

私たちスタッフも気に入って使っている歯ブラシ『ピセラ』、**20本1箱セット**の販売をスタートしました。

これまでも何度かご紹介している『ピセラ』ですが、この歯ブラシのオススメポイントは、技術力やクセに左右されずに磨きにくい部分の汚れを落としやすいことです。



ブラシの構造に工夫が施されていて、**ブラシを横に動かすだけでも歯間部や歯周ポケットに入り込みやすくなっています**ので、歯垢（プラーク）を効率的に除去することができ、むし歯や歯周病の予防効果に優れています。

お忙しくて歯みがきの時間をなかなかとれない方や、磨き方のクセなどで磨き残しが多く出てしまう方のケアにもオススメですし、上手にブラッシングできる方はさらにキレイに磨くことができます。

ぜひ、ご家族皆さんでお使いいただきたい歯ブラシですので、ご希望の方は気軽にお問い合わせください。お得な情報があるかも知れません！？



歯周病が薬で治る!?

歯周内科治療の体験談

院長 舟橋伸也

院長の舟橋です。いつもありがとうございます。

今回は、5月から**歯周内科治療**を受診された患者さんにインタビューさせていただきました。

歯ぐきが腫れてしまう症状でご相談いただくケースは非常に多く、同じような悩みを持つ方のお役に立てればという患者さんのご厚意で、ご協力いただきました。

あなたのお役に立つ話かも知れないと思いますので、医院新聞を通じてご報告させていただきます。

歯周病は、そう簡単には治らない病気です。痛みや腫れなどのひどい症状が出てしまった場合には、歯周内科治療も改善のひとつの方法ですので、同じような症状にお悩みの方は、ご相談ください。

● E. Oさん(49歳・女性)【治療内容】歯周内科治療【治療期間】平成22年5月～

Q1.今回当院にご相談いただいた動機を教えてください。

数年前から、疲れがたまると歯ぐきが腫れてしまい、元々通っていた歯科医院で何度か切開の処置を受けました。処置の痛みと、その場は良くなっても結局また腫れるのが悩みでしたが、仕方ないと半ば諦めていました。今回も痛みが出て、また切開治療かぁ…と諦めていたときに、先生のところでは『**歯周内科治療**』という治療法を行っていることを同僚から教えてもらい、受診しました。

Q2.実際に治療を受けられてみて、気になっていたことは解決しましたか?ご希望通りでしたか?

歯ぐきを切らずに処置していただきましたし、内服と歯磨き剤で劇的に良くなって、想像以上の回復具合に正直驚いています。お蔭様で、腫れることもなく、快適に過ごしています。

Q3.治療してみて、良かったと思うのはどんなところですか?

- ・ 歯ぐきの色が良くなった気がします。
- ・ 食べ物をしっかり噛むことができている実感があります。
- ・ 関係あるか分かりませんが、ひどかった肩こりの症状がかなり緩和されました。
- ・ 顔のライン(頬からあごにかけてのたるみ)が引き締まった感じがします。多分、よく噛めているからなのだと思います。
- ・ 以前は疲れがたまるとすぐに歯ぐきが腫れていましたが、忙しくて相当疲れがたまっているはずなのに、今は腫れや痛みなどの症状がまったくありません。

Q4.治療を受けられてお気づきになった点などがございましたら、教えてください。

実は、昔歯科助手の仕事をしていたのですが、その私から見ても先生の説明は丁寧でとても分かりやすいと思います。症状がどのように改善しているのか、今後の方針や治療のステップなどをその都度きちんと説明していただけるので、とても安心して治療を受けることができました。

(49歳 男性・女性)

治療内容

治療方法：歯周内科治療

治療の特徴

歯ぐきの腫れと痛みがひどく、歯周内科治療を行いました

治療箇所

内服と歯磨き剤の処方による治療で症状の改善が見られました。今後の定期的なケアで良い状態を維持していきましょう。

感想

以前にも痛みがたまると歯ぐきが腫れた事があり
他の歯科医院さんに通っていましたが、歯ぐきを切開き
一時的に治まるのですが、治療はやはり痛く、打腫れと
切開を繰り返してました。とても辛くて悩んでいた所
知人からしんデニワクリニックさんを紹介して頂き受診しました。
とても驚いたのは先生が今の私の歯ぐきの状態をとても詳しく
説明され、今後の治療方針も丁寧に具体的に話して下さいました!!
安心して治療を受ける事が出来ました! (2週間)の内服と
歯みがき剤を変えただけで痛み、思いがある事は、良い状態が
続いていきます。抱えていた悩みを解決して頂き本当に有難く思っています!!

季節を感じませんか？“旬の野菜”の底力

「野菜の食べ過ぎ」って聞いたことがありますか？

野菜には、カラダの調子を整えるために欠かせない栄養素がたっぷり入っています。

さらに、意識したいのは「旬」のもの。

「旬」とは、野菜の実る時期なので、栄養素もたっぷり詰まっている状態になります。

「旬」の野菜を知ることによって、より効果的に栄養をとることができますよ。

7月号

トマト

● トマトの旬

夏：6月～8月

(フルーツトマトは、春。)



年中を通じてさまざまな品種が店頭にあります。

100gあたり19kcalと低カロリーで、ヨーロッパでは、『**トマトが赤くなると、医者が青くなる**』とされているくらい、栄養的にも大変豊かな野菜です。

水分が多く、調理にも、サラダやジュースにもできるので、暑くて食欲が減退しがちな夏場にもってこいの野菜ですね。

● トマトの選び方と保存方法

まずは、トマトの選び方です。

1. **ヘタの緑色が濃く、ピンとして新鮮なもの。ヘタがしおれたり、黄色っぽくなっているものは鮮度が落ちている証拠ですので、避けるようにしましょう。**
2. **皮は赤く、ハリとツヤがあるもの。**
3. **手にとって、ずっしりと重いもの。(水分が詰まっていて、果肉が緻密)**

4. **丸みがあって、固く引き締まっているもの。角ばっているものは、中身がスカスカの可能性あります。**

次に、トマトの保存方法です。

1. **完熟していないトマトは、低温に弱いので、緑の部分が少しでもあるようなら、常温で追熟させます。**
2. **完熟した真っ赤なトマトは、ビニール袋に入れるか、ラップをして、冷蔵庫で保存するようにしましょう。**

● リコピンの抗酸化作用！



近年、トマトに含まれる栄養素の中でも、『**リコピン**』が大きな注目を集めています。

リコピンとは、トマトに含まれる赤い色素のことです。カロテノイドの一種で、ニンジンやカボチャに多く含まれる黄色の色素ベータカロチンと同じ仲間です。

ベータカロチンのように体内でビタミンAに変わることもないので今までは重要視されていなかったものですが、ここ最近になって、このリコピンに**強い抗酸化作用**があることが判ってきました。

リコピンの抗酸化作用は**ビタミンEの100倍、ベータカロチンの2倍**ということが明らかにされています。

抗酸化作用は、**生活習慣病の予防**や**老化抑制**に効果的です。

リコピンは、特に細胞の**ガン化を防ぐ役割を持つ遺伝子を活性化する機能**があると考えられています。

実際に癌を患った人の血中リコピン濃度は、正常人と比べると低いことが様々な癌についての研究で明らかにされてきています。

また、動脈硬化を引き起こすLDLコレステロールの酸化を抑制するので、**動脈硬化症の予防効果**もあると考えられています。

他にも、**美白効果**も期待できます。

リコピンは紫外線を浴びることによって肌の表面に発生する活性酸素をとりのぞいて、メラニンの生成を促す物質の発生を抑制するからです。

大変注目の栄養素『リコピン』ですが、**調理方法によって吸収量を増やす**ことができます。

生で食べるよりも**煮たトマト**、さらに**油で炒めたトマト**のほうが、リコピンの吸収がよくなるのです。

これは、加熱することでトマトの細胞からリコピンが出やすくなるため、さらにはベータカロチンと同様に、油に溶け出しやすい性質があるからです。

また、リコピンは赤い色素ですから、トマトが**赤くなればなるほど増えます**。

完熟前に収穫されたトマトでも、赤くなるまで待てば、リコピンを増やすことができます。

ですから、冷蔵庫には入れずに、常温で完全に赤くなるのを待ってから食べるようにすると良いですね。

● おいしく食べるアイディアレシピ

お豆腐の トマトひき肉あんかけ



- 材料**
- 豆腐 1丁
- (2人分)**
- トマト 1個
 - 合挽肉 50g
 - ねぎ 適量
 - ニンニク、ショウガ 各1かけ
 - 鶏がらスープ 1/2カップ
 - ごま油 大さじ1
 - 水溶き片栗粉 適量

作り方

1. トマトは1cm角くらいのサイコロに切る。豆腐は薄い四角、ネギは小口切りに切っておく。
2. フライパンにごま油を熱し、薄く切った(またはみじん切りでも) ニンニクとショウガを炒める。香りが出てきたら、挽肉を入れて、焼き色がついたらトマトを軽く炒める。
3. 豆腐と鶏がらスープとネギを加えて炒める。塩コショウで味を整えたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ここがポイント！

“油で炒めて、リコピン吸収量UP！”

麻婆豆腐風のもっともヘルシーな一品です。トウガラシを使わないので、お子さまでも食べられます。トマトの青臭さが苦手という方にも、それほど気にならずに食べられる一品ですね。

トマトは水分が出てきたな~と思うところまで、よく炒めてください。リコピンが油に溶け出して、効率よく摂取できるようになります。



スタッフコラム
『この夏の“オススメスポット”』



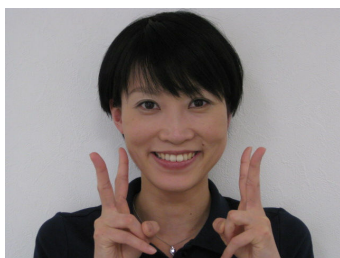
永田 晶子

夏のオススメスポットは、“**プール**”ですね！
夏といえば、海かプール☆
私は海より**プール派**です😊
一番は、やっぱり“**ナガシマスパーランド**”！！
海水だから、海の気分も味わえちゃう！
波のプールで浮輪につかまってプカプカ浮いてるのが好きです！
ぜひ今年はナガシマのプールに行って、
夏を**満喫**してください！！



戸谷 あかね

夏のオススメスポットは、
“**庄内緑地公園のBBQコーナー**”です！
食材だけ用意すればいいので楽チン！！
ブースが広いので、何人でも大丈夫ですよ☆
食べて飲んで、眠くなったら芝生で**ゴロ～ン**😊
ぜひ、行ってくださあい
ご予約忘れずに・・・



加藤 淳子

私の夏のオススメスポットは、“**名古屋港水族館**”です。
イルカのショーは迫力があって、
とってもおりこうさんなイルカに感心してしまいます。
ペンギンもかわいく思わず見とれてしまいます。
なにより**室内で涼しく**て、
夏にはもってこいだと思うので、
みなさんぜひ行ってみたいですね！

 しんデントタルクリニック

名古屋市西区幅下1丁目13-18 αビル1F

TEL 052-551-2221

<http://www.sindental.com/>