



2010年8月号

☆歯と歯茎の特定保健用食品！
☆真夏は熱中症に注意しよう！
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～スッキーニと豆のオープンオムレツ～

歯と歯茎の特定保健用食品！

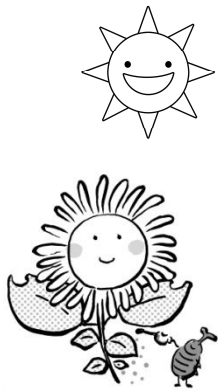
特定保健用食品と聞くと、健康油やお茶などのドリンク飲料を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。そこに新たに仲間入りしたのが、サンスターが販売する『オーラルヘルスタフレット カルシウム&イソフラボン』です。日本で初めて、歯を支える歯茎の健康維持に役立つ特定健康保健用食品として認可を取得した商品です！

更年期以降の女性は、女性ホルモンの減少からくる歯槽骨の骨密度低下により、歯と歯茎にトラブルが起こりがちです。新しく発売されたタフレットには、カルシウムと大豆イソフラボンが配合されています。この2つの成分が、歯を支える歯槽骨の骨密度の増加と骨吸収（骨が破壊されて減ること）抑制に働き、歯茎の健康を維持してくれます。一日2粒、おいしく食べられるバナナミルク味のタフレットで、歯と歯茎の健康が維持できるのならお手軽ですね！今回紹介した『オーラルヘルスタフレット カルシウム&イソフラボン』は、一般には販売されず、歯科医院とサンスターの通信販売のみの販売形式となっております。ご興味のある方は、ご自身の歯と歯茎の症状もあわせて、歯科医院で相談されてみてはいかがでしょうか。（参照：サンスターホームページ）

真夏は熱中症に注意しよう！

熱中症は、気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対するなれなどが影響して起こるといわれています。気温がそれほど高くはない日でも、湿度が高い、風が弱い日は注意が必要です。また、人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと体温調節が上手く機能しません。体が暑さになれていない場合は、熱中症に注意する必要があります。また、高齢者や子供は熱中症にかかりやすいので、特に注意が必要です。

高齢者の場合に注意したいのが、脱水症状です。通常、体の脱水が進むと、のどの渇きが起こり、自然に飲水行動を取るようになります。しかし、高齢になると脱水が進んでものどの渇きが起こりにくくなります。ですから、高齢者の場合は、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする必要があります。また、部屋の温度もこまめに測るようにして、室温を管理しましょう。子供の場合は、日ごろから適度に外遊びをさせ暑さになれさせること、高齢者と同じく水分補給をこまめに行うことを忘れないようにしましょう！通常気温は地面から1.5メートルの高さで計測されます。気温が32度の場合、幼児の身長である50センチでは35度、地面近くの5センチでは36度を超えるとの報告があります。気温が30度を超える日は、幼児やペットの散歩の際には十分注意しましょう！（参照：環境省ホームページ）



～メタボ対策レシピ⑥ 野菜を活用～ スッキーニと豆のオープンオムレツ

カロリー：236kcal タンパク質：15.5g

<材料> (2人分)

スッキーニ	100g	塩小さじ	1/4
茹で大豆	50g	黒胡椒	少々
卵	3個	粉チーズ	10g
オリーブ油	大さじ1	パセリ	適宜



- ① スッキーニは3～4mmの半月に切り沸騰湯で1分茹でてザルにあげる
- ② ボウルに卵を溶き塩・胡椒・粉チーズを加えて混ぜる
- ③ フライパンにオリーブ油を温め②を加え2～3回混ぜてから（炒り卵を作る要領で）、その上に①と豆をのせ中火にして蓋をして1～2分焼く（時間は火加減により異なります）、器に盛りパセリを散らす

※茹で大豆は缶入りやレトルトパウチを常備しておくといろいろと料理に使えますし、枝豆でもよいです。また、スッキーニの代わりに胡瓜やトマトでもよいでしょう。

★栄養コメント★ 暑い夏にはお家ごはんの際のビールや冷酒、外食でもビヤガーデン等で飲酒する機会が多くなりがちですね。そんな時、どうしても夕食が酒のつまみと酒だけになりがちです。その上、ついつい暴飲暴食につながり、これが重なると肥満にもつながり体調も崩しがちになります。前もって酒席の予定がある場合には昼食を栄養バランスのとれたお弁当や定食等で充実させておくこと健康のためにはよいですよ！そして飲む時には飲みすぎないように注意して、おつまみも脂つよいものを控えましょう。アルコールの飲みすぎは肝臓に影響を与えるので、飲む際のおつまみも肝臓の働きを助けてくれるものを選ぶとよいですね。それは良質のタンパク質・野菜等です。料理例では胡瓜とたこの酢物・野菜の和え物や煮物・チーズ類・冷奴等です。外食の際にはできるだけ選んで食べましょう。そして飲む時の3か条は、①食べながら飲む、②週に2日は休肝日、③飲酒後寝る前的高カロリーな食事（ラーメンをスープごと食べる等）には注意です。「健康」にお酒を楽しみましょう！！今回のオムレツは良質のタンパク質の卵と大豆を使い夏野菜のスッキーニを加えました。スッキーニは美肌効果や風邪予防によいビタミンA・Cを含み、ナトリウムmの排泄を促進するカルシウムを多く含む高血圧予防に働きます。ご家庭で簡単に作れ、子どもから大人にまで食べられて朝ごはんのおかずにもなりますし、お酒を飲む時のおつまみにもなります。

<調理のコツ>

スッキーニを炒めて加える代わりに、さつと茹でることでオイルをカットしています。卵調理は半熟が消化が良く、生卵・ゆで卵の順に消化に時間がかかります。オムレツも半熟で仕上げてください！

からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ！

指導：管理栄養士・料理研究家 小早川祥子先生
http://www.h5.konune.jp/koba7/

一生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② 幼稚園から小学生

今回は、年齢で言うと、**4歳～13歳**ぐらいまでのお話をしたと思います。

この時期は、お子様が急激に成長するときですし、**乳歯から永久歯へ生えかわる**大切なときでもありますから、お父さんお母さんがしっかりとケアを手助けしてあげてください。

まずは、**4～6歳**の幼稚園期です。

3歳頃までは「保護者みがき」を行い親がみがいてあげますが、それ以降は子ども用の歯ブラシで自分でみがかせて、その後に親御さんがみがいてあげる「**仕上げみがき**」を行きましょう。仕上げみがきは、お子さんがしっかりと歯をみがけるようになる**5～7歳頃まで続けるのが理想**です。

仕上げみがきのやり方は、明るい場所で膝の上に寝かせたり、立った姿勢でお子さんの背後から手を回すなどの方法があります。

歯ブラシは、鉛筆持ちで力を入れず、むし歯になりやすい場所を意識しながらみがきましょう。

【むし歯になりやすい場所】

- ① 歯と歯肉(歯ぐき)の境い目
- ② 歯と歯の間
- ③ 奥歯の噛み合わせ



6～13歳は、一生の中でも一番歯に変化がある時期です。

永久歯が生えはじめて、お口の中の状態が大きく変わります。

永久歯は6～7歳頃に1本目が生え始めます。大抵は下あごの前歯から生え、同時に乳歯の後方に第一大臼歯（いわゆる6歳臼歯のことで、親知らずを考えなければ奥から2番目の歯）も生えてきます。

順々に永久歯が生えそろっていき、最後の乳歯が抜け落ちるのはだいたい11歳～12歳頃で、14歳ごろまでに親知らず以外の永久歯がすべて生えそろいます。

歯が生える途中では、歯と歯肉の間に食べ物のカスがたまりやすくなります。また、乳歯と永久歯の両方が生えている**混合歯列の時期は、歯の形態も複雑で、きれいにみがきにくく、そのため、むし歯になる危険性が高くなります。**他にも、成長するに従って飲食の頻度も多くなりますので、むし歯リスクは高くなります。

このように、成長段階にあるお子さんのお口の中は、年々環境が激動していて、むし歯リスクも高いため、大人よりもきめ細かなデンタルケアが必要となります。

また、乳歯にしろ永久歯にしろ、生えたばかりの歯は、まだ未完成の状態のため、歯が酸に溶かされやすく、むし歯になりやすい状態です。特に、5～11歳の混合歯列期にはむし歯が多くなる傾向がありますので、お父さんお母さんが気をつけてあげてください。

【お子さんのむし歯予防策】

① 甘いおやつ制限

甘いおやつを食べること自体は悪くありませんが、口の中にいつもアメやお菓子が入っているのは良くありません。おやつタイムは1日、1～2回にきちっと時間を決めて、与えるようにしましょう。

テレビを見ながらだらだらと食べ続けるようなことになると、お口の中が酸化された状態が続くことになり、むし歯になりやすくなります。

もちろん食べすぎにも注意してください。スナック菓子だけでなく、お子さんが好む清涼飲料水には砂糖入りのものがとても多いですから、気をつけましょう。これは、全身の健康面からも大切なことです。

間食の習慣をやめて、夕食後のデザートにしてしまうのも良い方法です。

② 歯みがきは歯垢を落とすように

みがき残しのない丁寧な歯みがきを心がけましょう。特に、歯の生えかわる時期は、お口の中の様子が刻々と変化しているので、みがきにくいことも多々あります。

そんなときには、いつでも遠慮なく聞いてください。

歯科衛生士を中心に、個々のお子さんの状況に合った歯みがき法をアドバイスさせていただきます。

③ フッ素で歯質を強化する

フッ素は、歯を強化して、むし歯になりにくくする作用があります。

フッ素入りの歯みがき剤や洗口剤を利用するほか、歯科医院ではフッ素塗布もしています。

④ 歯の定期健診を！

大人も子どもも、早期発見、早期対策が肝心です。

学校の歯科健診はもちろんですが、それ以外のときでも歯科医院で定期的に健診してください。

休診日のお知らせ

夏季休業…8月12日(木)～16日(月)

臨時休診…9月12日(日) ※ 院長が勉強会出席のため

大変ご不便をお掛けしますが、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

院長 舟橋



疲労がたまりやすい夏場は要注意！

夏は歯周病の症状が出やすくなります

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。

暑い夏がやってきました。個人的には、毎日でも海に行きたいくらい夏が大好きなのですが、この時期は体調を崩しがちなのと同時に、歯にも異常が現れやすい時期です。

歯のお話をする前に、まずは、**熱中症**に十分気をつけてください。熱中症も歯と同じで、予防が大切です。おかしいなと思ったときには無理をせずに、水分を取り、早めに休むことを心がけましょう。

夏バテや暑さによる疲労で体力が落ちやすくなる夏場は、歯肉炎や歯周病を原因とする歯ぐきの腫れや急激な痛みなどの症状が出やすくなります。これは、ひどい暑さが続くとどうしても体力が奪われがちになり、免疫力が低下しやすくなるからです。夏カゼをひいたときなどは、特に注意が必要です。

歯周病は35歳以上の日本人の約8割が患っている病気と言われています。痛みをとまなうようなひどい症状が出ているか出ていないかの違いだけで、多くの方がこうなる危険性をはらんでいます。

こうならないようにするために、まず**日頃のお手入れ**をきちんとすることです。

歯肉炎や歯周病のメカニズムを簡単にお話すると、細菌がお口のなかで繁殖してその菌が歯ぐきと歯の間に入り込んで悪さをして、腫れや痛みなどの症状を引き起こします。歯垢（プラーク）や歯石と呼ばれているのは、この細菌の塊のようなもので、このような細菌の格好の栄養源となっているのが、「**食べかす**」です。なので、食べかすをキレイに落としてあげることがまず一番大事です。

食事をしたらきちんと歯みがきをして、食べかすを残さないように気をつけてください。歯と歯の間など、どうしても汚れが残りやすいところは、特に注意してケアしましょう。

とは言っても、どうしても歯ブラシが届きにくいところや磨き方の癖が出てしまい、汚れが残りやすくなる部分があります。歯科医療に携わる人たちでも、やっぱり残りやすい部分があるので、これはある意味しかたのないことです。

そこで、**歯科医院での定期的なクリーニング**が大切になってくるのです。定期的に汚れを取り除いてあげて、できるだけ清潔に保ってあげることが、歯周炎と歯周病の進行を防ぐ最大の秘訣になります。

- りんごなど固いものをかじったときに血が出る
- 歯を磨くと血が出る
- つばを吐くと血が混じっているときがある

こんな症状は要注意です。もし、あなたの周りにこのような方がいたら気をつけてあげてください。

歯科医院は、歯石の除去やクリーニングだけに来ていただいても良い場所ですから、気軽にご来院ください。



ガムを噛もう！

当院がオススメする『ポスカム』のヒミツ

今回は、私たちが推薦するガム、『ポスカム』のお話をしたいと思います。

ガムといえば、『キシリトール成分配合』が当たり前になってきました。『**キシリトール成分**』は、むし歯や歯周病の原因となる**プラーク(歯垢)をつきにくく**してくれますので、むし歯予防効果が期待できます。実際に、キシリトールガムが発売されて以来、お子様のむし歯が減っているのは事実です。

当院オススメの『ポスカム』にも、キシリトール成分はもちろん配合されているのですが、『ポスカム』にこだわっているのは、それ以外にも理由があるんです。

その理由とは、『**ポスカ成分**』です。ある調査によると、キシリトール成分だけが配合されているガムと比べると、むし歯になるリスクが**7~8倍ほど軽減される**ということが報告されているそうです。

今回は、その理由をお話したいと思います。

食事や間食でプラーク(歯垢)が発生するとお口の中は**酸性**になります。すると歯から**リン酸とカルシウムが溶け出します**。これを『**脱灰**』と言い、簡単に言うと初期のむし歯の状態です。この状態でそのまま放っておくと、う蝕(=むし歯)になってしまいます。

ポスカムを噛むと、だ液の分泌によってお口の中は**中性**に近づきます。その結果、リン酸とカルシウムが溶け出す『**脱灰**』を**抑えます**(ポスカム効果①)。

また、ポスカムの成分であるPOsCa(リン酸化オリゴ糖カルシウム)は水にととも溶けやすく、溶け出した**リン酸とカルシウムを歯に補給します**(ポスカム効果②)。

このように、一度溶け出したリン酸やカルシウムのような成分が再び歯の表面に戻ることが『**再石灰化**』と呼ばれるものです。『再石灰化』によって、歯のエナメル質(表面)が再形成され、歯は丈夫で健康になります。

歯の表面では、食後1時間ぐらい、脱灰と再石灰化のサイクルが繰り返されています。

このバランスが崩れ、脱灰の方が再石灰化より多くなるとむし歯のはじまりになります。

裏を返すと、再石灰化の方が多くなるとむし歯になるリスクは小さくなります。

『ポスカ成分』はだ液や水に溶けやすい性質があるので、『ポスカム』は人間の身体が持つ再石灰化の機能をさらに強力なものにしています。

このような理由があって、私たちはキシリトール成分だけでなくポスカ成分も配合された『ポスカム』をオススメしています。**むし歯にならないように、食後には『ポスカム』を噛みましょう！**



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。

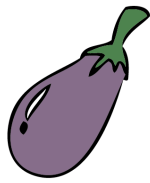
「旬」とは、野菜の実る時期なので、栄養素もたっぷり詰まっている状態になります。

「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。

8月号

ナス

● ナスの旬



夏～秋：7月～9月

秋茄子の“秋”は、旧暦の秋を意味します。

意外なことですが、ナス自体にはほとんど味がありません。しかし、調理したナスはとってもおいしいですね。

そのおいしさは、**だし汁や調味料、油をよく吸い込む**ことから生まれるものです。

ただし、生のナスは油はよく吸い込みますが、だし汁はほとんど吸いませぬ。**だし汁を吸い込むのはナスが加熱されてからです。**加熱によって、うまみ成分のグルタミン酸も発生するので、一層おいしくなります。

加熱と吸収力を活かすことがナスのおいしさを引き出すポイントです。

● ナスの選び方と保存方法



まずは、ナスの選び方です。

1. **黒紫色が美しく、濃く、ハリ、ツヤのあるもの。変色やシワのあるものは避け、しっかりと柔らかいものを選びましょう。**

2. **ヘタの周りがみずみずしく、トゲに触れると痛いぐらいのもの。(トゲを手に刺さないように気をつけて選びましょう。)**

3. **ヘタに比べて実が小さいようならまだ未熟な証拠。**

ナスは、比較的パツと見ただけで分かりやすいと思います。次に、保存方法です。

1. **乾燥しないように、袋に入れるかラップをして冷暗所か冷蔵庫の野菜室に。**

2. **低温に弱い野菜です。冷やし過ぎないように気をつけて、なるべく早めに使い切ります。**

3. **調理の際、切ったらすぐに使うか水に漬けるようにします。でないと切り口部分が黒く変色してきます。**

● ポリフェノールの抗酸化作用！

夏のおいしい食材『ナス』ですが、実は、栄養素として注目すべきことはほとんどありません。

「秋ナスは嫁に食わずな」という言い伝えがありますが、一説によると体を冷やすことに由来しているそうです。

夏野菜全般に言えることですが、**身体の熱を冷ましてくれる**効果は期待できそうです。

このように、民間療法で言われる程度の栄養素

しかないナスですが、近年抗酸化物質として注目されている“ポリフェノール”が豊富に含まれています。

強い太陽を浴びたり、喫煙などで人間の身体には活性酸素が作られます。この活性酸素が人間の細胞を攻撃し、傷つけて、老化やさまざまな病気、そしてがんを引き起こす原因となることもあります。

人間の身体にはこの活性酸素を無害にするための酵素や抗酸化物質が用意されていますが、喫煙やストレスなどで活性酸素が大量に発生するとそれだけでは足りなくなるため、食物から摂取する**抗酸化物質**が重要になります。

ポリフェノールの抗酸化作用には、**がんの抑制、生活習慣病の抑制、抗アレルギー作用、ストレス耐性の強化、老化防止、抗菌作用**など、さまざまな効能が明らかになってきました。

ナスには黒紫色の皮に含まれる色素のナスニンや切り口を茶色に変色させる物質など、**ポリフェノール**がたっぷりと含まれています。

これらは加熱で失われることはありませんが、**水に溶けやすい**物質です。ナスを皮ごと煮ると煮汁が青紫色に染まりますが、これが溶け出したポリフェノールです。

ナスの皮を剥いてしまったり、水に漬けてアク抜きをすると、せっかくのポリフェノールを捨ててしまっていることになります。

ポリフェノールの摂取を第一に考えるなら、皮も大切に食べたいものですね。

しかしながら、ポリフェノールが多すぎるとアクが強くなり、味は悪くなってしまいます…

味とポリフェノール、難しい問題ですね。

● おいしく食べるアイディアレシピ

ナスと厚揚げの おろし煮



- 材 料**
- ・ ナス 3本
 - (4人分)** ・ 厚揚げ 正方形のもの2枚
 - ・ ダイコン 約5cm
 - ・ ショウガ お好みで

●煮汁

- ・ だし汁 1カップ
- ・ 砂糖 大1
- ・ みりん 大1
- ・ しょうゆ 大2

作り方

1. ナスは縦に半分に切り格子状に切れ目を入れ、さらに3等分にします。
2. 厚揚げは熱湯をまわしかけ、1つを4等分にします。大根はおろしておきます。
3. ナスをフライパンで両面焼きます。(油で素揚げしたほうが美味しいですが、フライパンで焼くことでカロリーを抑えられます。)この間に、鍋で煮汁を煮立たせ厚揚げを煮ておきます。
4. 焼いたナスも鍋に入れます。さっと煮たら大根おろしを入れて一煮立ちさせたら出来上がりです。お好みでショウガを乗せて召し上がってください。

ここがポイント！

“皮ごと利用で、ポリフェノール吸収量UP！”

ナスを皮ごと利用するので、ポリフェノールを効果的にとることができます。

油を控えることができるので、健康的でローカロリーな一品です。



スタッフコラム
「私の“夏バテ対策”」



永田 晶子

私の夏バテ対策は・・・

今まで夏バテらしい夏バテをあまりしたことが無いのですが・・・💧

水分をたくさん取るように心がけています！

汗をかくので、水でもお茶でも

たくさん飲むようにしています。

これが唯一の対策と言えることかも知れません。

みなさんも水分をたくさん取って、

夏を乗り切りましょう！！



戸谷 あかね

夏バテ対策・・・した事がなく、

毎年、夏バテしてます 😓

逆に、みなさまから教えていただきたいです！（笑）

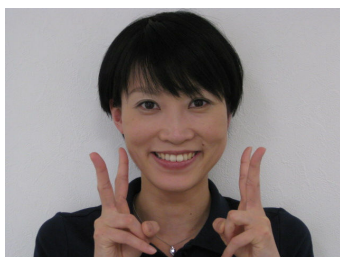
今年はゴルフ、ホットヨガを始めたので、

今年は大丈夫でありたいです！！

食事では、**ニンニク料理**や**辛いもの**を

食べるようにしています！！

みなさま...**夏を満喫しましょうね** ❤️



加藤 淳子

私の夏バテ対策は、

しっかり食べることです。

特に、**お肉をたくさん食べて**、夏を乗り切ります。

ありがたいことに、私は夏でも食欲が落ちないので、

焼肉屋さんなんかに行くと、**お肉**や**キムチ**、**シバ刺し**など、

どんどん食べて、体力をつけています！

みなさんもたくさんお肉を食べて、

この夏を乗り切りましょうね！！

 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/>