

# 歯つぱい

## 通信

2010年9月号

噛みしめでリラックス効果！  
涼を求めて旅する赤とんぼ！  
からだに美味しいレシピおしえチャオ！  
～ヘルシーピリ辛炒め～

### 噛みしめでリラックス効果！

強い噛みしめが続くと、歯に亀裂が生じるこ  
とがあります。歯の頭の部分に亀裂が生じると、  
歯が欠ける原因や、亀裂に細菌が入り込むことで  
虫歯の原因になりますので注意が必要です。しか  
し、この噛みしめにも、頻りに強い力で行ったり  
しなければ、リラックス効果があるのをご存じでし  
ようか。噛みしめを弱い力で、そして少ない頻  
度で行えばリラックス効果が得られます。

唾液中に分泌されるストレスホルモンを分析し  
たところ、1分間の「軽い噛みしめ」を3回行うと、  
有意に精神的ストレスが軽減されました。また、  
「噛みしめ」によって、全身の筋力を瞬間的に増  
強させる効果もあるようです。さらに、食物を噛  
み砕く咀嚼(そしゃく)にもリラックス効果があ  
ることが明らかになっています。

しかし、ストレスを回避するために、大量の食  
物を咀嚼しては肥満になってしまいますから注  
意しましょう。ストレスを回避するにはひと口の  
咀嚼回数を増やせば良いのです！食物を口の中  
に入れたら、30回は噛むようにして、健康とリ  
ラックス効果を得るようにしましょう！（参照：日  
本歯科医師会ホームページ）

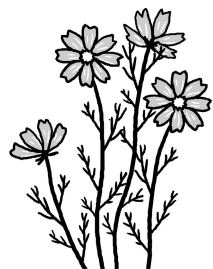
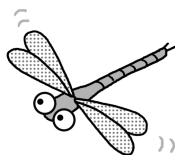
### 涼を求めて旅する赤とんぼ！

#### 夕焼け小焼けの赤とんぼと、三木露風の童謡

の歌詞にあるように、秋になると、あちらこちら  
で赤とんぼを見かけるようになります。実は赤と  
んぼとは、分類学的に特定の種類を指すものでは  
ありません。成熟するとお腹の赤くなるトンボの総  
称で、代表的なものはアキアカネです。

アキアカネは、6月頃に平地の沼や池で羽化し、  
その後すぐに山へのぼります。そして夏の暑い間  
は涼しい山で過ごすのです。そして秋風が吹く頃  
になると山を下りてきて、産卵します。この頃には  
初めは黄色い身体もすっかり赤くなります。この  
涼を好む赤とんぼの旅を気温で見ると、平地の  
気温が22度から26度くらいになると山へと移  
動を始め、山の気温が10度を下回るようにな  
るとふもとに下りてくるようになります。実にその移動距  
離は100キロを超えることもあるそうですから  
驚きですね！

アキアカネの初見日は、東北や甲信地方では8  
月ですが、その他のところは9月に入ってからで、  
北陸や四国では9月中旬、関東南部では9月下旬  
です。涼しくなると赤とんぼを見かけるのは偶然  
ではなく、赤とんぼが涼しい場所を求めて山から  
飛んできているのですね！（参照：社団法人農林水産  
技術情報協会ホームページ）



### ～メタボ対策レシピ 鶏胸を活用～ ヘルシーピリ辛炒め

カロリー：179kcal タンパク質：15.0g



<材料> (2人分)

鶏胸肉(皮なし)	120g	サラダ油	大さじ1
醤油	小さじ1	酒	大さじ1
酒	小さじ1	みりん	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1	醤油	大さじ1
すりおろしにんにく	少々	唐辛子の小口切り	1/2本
胡瓜	1本	片栗粉	小さじ1
塩	少々	*片栗粉の水溶き同量の水で溶く	
こんにゃく	100g		

鶏胸肉を2cm角に切り、Aをまぶしておく  
胡瓜は1.5cmに輪切りにする。塩をふって5～7分おき、  
水分を軽く絞る。鶏胸肉を2～3cmの長さの薄切りにする  
フライパンにサラダ油を温めて鶏肉を炒める表面に香ば  
しい焼き色がついたら、唐辛子・鶏胸肉を加え1分炒める。  
胡瓜を加えさっと炒め、水大さじ2を加えて酒・みりん・  
醤油を加え1分煮る。仕上げに片栗粉の水溶きを加える。

調理のコツ...胡瓜に塩を加えてもむ事で食感の良い状態で使えます、  
最後に片栗粉の水溶きを使う事で調味料を表面に馴染みよくします。

栄養コメント ダイエットを考えている人にとって続けていく事や毎日行える事は大切な  
要素ですね！若い頃と同じような生活習慣や食事を続けていると、いつのまにか中年特有の  
体型や体重になっていたりします。年齢と共に体重の変化は起こりやすく、そして体重は落  
としくくなります。その理由には「基礎代謝」が関係しています。「基礎代謝」とは人間が  
生きて行く為に最小限に必要なエネルギー量の事で、安静にしている心臓や内臓等を動かして  
いる状態の事をいいます。この基礎代謝が年齢と共に減少してしまいます。これは筋肉量減  
少が原因のひとつでもあり、こうした事から肌荒れや冷え性・むくみにつながったり疲れやす  
くなったという体調の変化も起こりやすくなります。基礎代謝をアップさせるには毎日続  
ける自分スタイルの運動で筋肉量をアップさせましょう！そして体温が高い人ほど基礎代謝  
は大きいので冷え性改善に半身浴や食事では代謝を高める辛味を持つ食材の唐辛子や生姜等  
の香辛料を使ってみたり、脂肪控えて良質のたんぱく質の大豆製品・卵・鶏肉・魚等の食材を  
組み合わせたりしてお料理してみましょ！そして、ダイエットにはカロリーへの振りすぎに注  
意する事もポイントです。鶏肉は他の肉類に比べるとビタミンAを多く含む部位にもよ  
りますが、比較的カロリーが低めです。そして低カロリーで整腸作用のある鶏胸肉を料理に使い満腹  
感のある食事の工夫ができます。今回のレシピはそういう食材を組み合わせるとはほんのおか  
ずになるものをお考えしました。しっかり食べて、でも食べ過ぎには注意して減量にもチャレ  
ンジするのが健康へとつながります！

胡瓜は95%の水分を含みカリウム  
等もあるので利尿作用やむくみを抑  
える効果もあります。また、胡瓜の  
香りの成分にククルアスコルビン酸が  
あり、これが免疫力を高めてくれ、  
癌の抑制効果が期待されます！

### 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 小早川洋子先生  
http://www.h5.dion.ne.jp/~koba7y/

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③ 中学生から30代

今回は、思春期から青年期までのケアについてお話したいと思います。

年齢で言うと、**12歳～39歳**ぐらいまでのお話になります。

それぞれの世代別に分けて、一緒に確認していきましょう。

### ● 12～16歳 永久歯がそろってきたら歯肉炎にも注意を！

12歳になると、永久歯がかなりそろってきます。

しかし、この時点で**平均2本のむし歯**があるという報告があります。

思春期に入ってくるこの時期は、声変わりを始め体の変化が生じるだけでなく、自我への目覚めや社会生活への興味や関心が広がる時期です。

成長にともなって、友人などとの外出時の飲食や夜更かしなどでの間食の増加など、親の目が届きにくくなり、せつかく学童期に身につけた歯みがきの習慣も怠りがちになり、**むし歯が増えやすい年代**でもあります。

そんなこの時期だからこそ、もう一度むし歯に対するリスクを考える時間を親子で作ってみてはいかがでしょうか？歯みがきの習慣をもう一度身につけてセルフケアの実践で、お口を健康に保ちむし歯を防ぐようにしましょう。

また、12歳～14歳の子どもの**4割以上が歯肉炎**を起こしているという報告もあります。

思春期は、ホルモンの不調和や生活の変化によって「歯肉炎」が起きやすい時期なのです。

しかし、歯肉炎の初期は、痛みもなく気づきにくいことがほとんどです。

それゆえについ見逃しがちになるのも、思春期世代の歯肉炎の特徴でもあります。

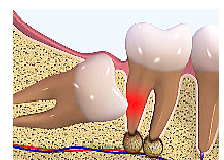
歯みがきの前に鏡を見ながら歯肉のセルフチェックをして、その早期発見と予防を心がけることが大切です。ていねいな歯みがきを心がけ、健康な歯肉を保ちましょう。

### ● 17～21歳 最後の永久歯「親知らず」が生えてくる時期

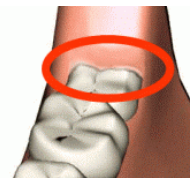
最後に生えてくる第三永久歯、いわゆる「**親知らず**」は17歳～21歳頃まで出てきません。

親知らずは存在しない人もあり、また、存在していても歯肉から出てこない場合もあります。

親知らずが生えてくる場所が無く、歯肉に埋もれたまま出てこない場合は、治療が必要になることがあります。（右の図は、親知らずが手前にぶつかっているので、1つ前の歯に影響が現れてしまい、治療が必要となる一例です。）



親知らずの頭が少しだけ出ている歯は、みがくのが難しいため、菌に感染しやすく、痛むことがあるのです。（右の図のような状態で、このような場合は、親知らずの奥の部分のブラッシングが大切です。）



痛むことが頻繁にあるようなら、親知らずを抜いたほうが良いでしょう。

## ● 20～39歳 妊娠・出産の世代。子どもにむし歯をうつさないように気をつけて！

いわゆる成人期は、**歯周炎**の進行がゆっくりと進む安定期です。

成人期は、仕事や家庭に忙しい時期でもあり、歯や歯肉の痛みや不快感がなければ自分の口にあまり関心が向きづらい年代です。

食事の時間が不規則になり、外食が増加することでの栄養不足や、喫煙や糖尿病といった生活習慣病リスクが増える中、自身の健康管理がおろそかになりがちな時期です。

このような環境は、**むし歯はもちろんのこと、歯肉にとっては最も危険な時期**になるのです。

歯周病は中高年を中心に症状がみられる病気と思われがちですが、最近の調査では、15～24歳の6割、25～34歳の8割が、程度の差こそあれ歯周病になっているという報告もあります。

**この時期をどう過ごすかで、将来、歯で悩まされるかどうかが決まってくる**と言っても、決して過言ではありません。

歯や歯周に痛みや異常がなくても、年に1～2回は定期的に歯医者さんに通って、歯やお口の健康状態をチェックしたり、歯石を除去したりするようにしましょう。

特に、女性の場合は妊娠・出産の時期にあたりますので、**子どもへのむし歯菌の感染を防ぐ**ためにも、口腔内の衛生に気を配ることが大切です。

実は、**生まれたばかりの赤ちゃんにはむし歯菌は存在していません**。初めてのむし歯は、身近な人たち（ご両親やおじいちゃん、おばあちゃん）から感染するケースがほとんどです。

小さなお子さんのむし歯は、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。

しかしながら、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。

そういう意味からも、気をつけるようにしておいてくださいね。

思春期から青年期を大切に過ごすことが、「80歳で自分の歯を20本残す」ためにとっても重要です。若いから大丈夫と慢心せずに、ご自分の歯を大切にしてくださいね。



## セミナーに参加してきました！

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。

**8月から来年の4月**までの間、セミナーを受講することにしました。  
そのため、**月に1回、日曜日の診療を休診**させていただいております。

皆さんには、大変ご不便をおかけし申し訳ありません。

日曜日にしか通院できない方もいらっしゃるので、できるだけ休診日に開催されるセミナーに参加してきたのですが、今回、どうしても勉強しておきたい内容だったので、何卒ご理解ください。

私にとって、**治療技術の向上や最新知識習得のための勉強**は欠かすことができません。

これからも毎日の診療における、治療技術の向上、そしてより質の高い治療を患者さんに提供できるように努力していきたいと思います。

第1回目が8月1日（日）に開催されて、参加してきました。  
内容は、**噛み合わせや顎関節を含めた診断・治療計画**などの分野です。

今までの診療では見えていなかった点や、最新の動向などを確認することができましたし、その他にも、すぐに実践できるテクニックなど、内容はかなり濃いセミナーでした。

次回は9月12日（日）で、その日は休診とさせていただきますので、よろしくお願いします。

私の目標は、皆さんが「**80歳まで自分の歯を20本残すこと**」をお手伝いすることです。

ですから、身近なかかりつけ医として、皆さんが**健康で豊かな生活を送るための一生涯のパートナー**としてお付き合いしていきたいと思っていますし、それが私にとって歯科医師という仕事の**やりがい**にもなっています。

まだまだ先は長いですから、これからもさらに深い知識、技術の習得に努力していきます。

---

## 休診日のお知らせ

**臨時休診・・・9月12日(日)、10月24日(日)**

勉強会に出席するため、休診とさせていただきます。  
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。

“白い歯”があなたの笑顔を3倍輝かせてくれます  
ホワイトニングギフトキャンペーンを開催中！

今年の春に開催して大変ご好評いただきました『ホワイトニングキャンペーン』をこの9月にも開催することにしました。

前回同様、今回も“1万円”でホワイトニング治療をお試しいただけます。

あなたもこの機会に、“美しく輝く白い歯”と“最高の笑顔”を手に入れてみませんか？



歯科医院のホワイトニング治療は、次のような方にとっても効果的です。

- 歯を白くしたい！
- 歯の色が気になってしまっ、人前で思い切り笑えない
- タバコやコーヒー、茶渋などの付着による変色
- 年齢を重ねるごとに歯が黄ばんだ感じになってきた
- 仕事や就職活動など、人前で話をする機会が多い
- 結婚式や婚活など、人から見られたときの印象を良くしたい

歯と言うと、つい『食べる』とか『噛む』という機能に目がいきがちですが、『表情をつくる』という大切な役割を持っています。そして、豊かな表情を引き立ててくれるものこそ、輝く白い歯であり、**好印象の決め手**でもあるのです。

ときどき、「歯を白くする歯磨き粉」についてのご質問をいただくことがあります。

結論から申し上げますと、歯を磨いて白くすることはちょっと難しいことです。

矛盾した話のように思えることなのですが、力を入れて歯を磨けば磨くほど、エナメル質が削られてしまい、中の象牙質が透けてくるので、余計に歯が黄ばんだように見えてきてしまいます。

つまり、歯を白くしたいときには、この“ホワイトニング”が一番手軽で良い方法なのです。

「最近笑顔に自信が無い…」 「歯を出して思いっきり笑っていない気がする…」 そんな方は、ぜひ今回のキャンペーンで試してみてください。きっと、**あなたの魅力が最大限に引き出される最高の笑顔**を手に入れることができるでしょう。

また、今回のキャンペーンでは、『大切な方への贈り物』としてもお使いいただきたいと思っています。**ご結婚**を控えたご家族やご友人に、**就職活動、婚活**中のご家族やご友人の応援に、**美しく輝く白い歯**と**最高の笑顔**をプレゼントしてあげてはいかがでしょうか？

ご関心のある方は、院内またはお電話でお問い合わせください。

## 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、より効果的に栄養をとることができますよ。

9月号

### ショウガ

#### ● ショウガの旬

夏～秋：8月～10月



栄養価が高いとは言えませんが、古くから薬用としてよく知られています。

ショウガにある**独特のニオイ**、実はこの香りには**“脳を活性化する”**効果があるそうです。

とある実験によると、ショウガの香りを嗅ぐと血流量がどんどん増えていくことが分かっています。

さらに、一定の条件に合わせてボタンを押す実験をしてみると、水のニオイを嗅いだときに比べて、反応が0.05秒も早くなったそうです。

ショウガの香りと脳の活動の関係は詳しく解明されていませんが、その香りは200種類以上もの成分を含んでいて、この複雑な香りが脳に刺激を与えているのかも知れません。

ショウガは、さまざまな料理の薬味として活躍しますが、さまざまな食材に合うのも複雑な香りが一因だと考えられています。

また、肉などの臭い消しに加えて、脂の酸化防止効果があるとも言われています。

#### ● ショウガの選び方と保存方法

まずは、ショウガの選び方です。

1. 節がもりあがっていて、皮にシワやキズがないものを選びます。
2. 新ショウガは肌が白く、茎の付け根が真っ赤なものを選びます。
3. ひねショウガもふっくらしているものを選びます。

次に、保存方法です。

1. 冷蔵庫に入れてはいけません。ショウガは10℃以下で保存すると低温障害を起こしてしまいます。
2. 常温保存の場合には、少し湿らせた新聞紙に包んでおくと、ひからびません。
3. すりおろして、薄く平らにして冷凍保存すると風味を損ないません。使うときは、必要な分だけ、室温で自然解凍して使うと便利です。

ショウガを美味しく食べるためには、下処理と下準備が大切です。

1. 舌触りや見た目をよくしたい場合を除いては皮のまま使います。
2. せん切りにして使う場合は、せん切りにし

た後に水に放ってシャッキとさせます

3. 香りと辛みを引き立たせたい場合は繊維を断つようにして切ります。煮物や炒め物などにはこの切り方があいます。

4. 辛みをおさえたいときには繊維にそってショウガを切り、水にさらします。薬味などにはこちらがあいます。

### ● ガン予防、疲労回復効果に期待！

ショウガの**辛み成分**は、“ジンゲロール”や“ショウガオール”と呼ばれるものです。

これには、**強い殺菌作用**があります。おすしに欠かせないガリはこの殺菌作用を活かしたものでしょう。

また、ガン細胞の増殖を抑制する作用や発ガン物質が引き起こす遺伝子の突然変異を抑制する作用などもあると言われ、**ガンの予防に大きな期待ができそう**です。

そのほかにも、**血行を促進する作用**や、**体を温める働き**があるほか、**新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働き**があります。

その他には、あまり知られていないものですが、**吐き気をとめる効果**もあるといわれています。

はっきりとした効果が確かめられてはいないようですが、東洋医学では乗り物酔いに効果があるともいわれて船やバスなどの乗り物に乗る際に利用されているようです。

**香り成分**は、“シネオール”と呼ばれています。

シネオールには**食欲増進**の働きを持つ成分が含まれており、**疲労回復・夏バテ解消**に役立ち、**健胃・解毒・消炎作用**もあるといわれています。

### ● おいしく食べるアイディアレシピ

#### ジンジャーシロップ



**材料** ・ ショウガ 250g  
(4人分) ・ 水 400ml  
・ ザラメ糖 (または三温糖、黒砂糖など) 350g

#### 作り方

1. ショウガはすりおろして搾り、汁をとる。
2. 水にザラメを入れて火にかけ、弱火で煮溶かす。
3. 砂糖が溶けたら、ショウガ汁を加えてひと煮立ちさせ、そのまま冷ます。

※ 冷蔵庫で2週間くらい保存できます。アイスクリームやカステラにかけると美味しいです。

#### ここがポイント！

#### “作りおきしていろいろ楽しもう！”

### ● 自家製ジンジャーエール(1杯分)

ジンジャーシロップ 大さじ1  
炭酸水 100ml

グラスにシロップと氷を入れて、炭酸水を注ぐ。

### ● ジンジャーホットミルク(1杯分)

ジンジャーシロップ 大さじ1  
牛乳 150ml

カップに牛乳とジンジャーシロップを入れ、電子レンジで温める。

### ● ジンジャートースト

トースト用のパンを焼き、バターを塗って、ジンジャーシロップをかける。

スタッフコラム  
「夏の思い出」



永田 晶子

今年の夏は、いつも以上に**リフレッシュ**できた夏でした。今年から**ホットヨガ**を始めて、たくさん汗を流し体がリフレッシュ！  
**東京に日帰り旅行**

をしてリフレッシュ！

そして1番は、大好きな**EXILEのライブ**に行つて、心も体もリフレッシュ！！

まだまだ暑い日は続くと思いますが、**リフレッシュ**して残りの夏を過ごしましょう！！



加藤 淳子

私の夏の思い出は、親戚と行った**京都**です。ほんつとに**暑かった**ので、もう二度と行きたくないと思いましたが（笑）、**嵯峨野の竹林**には

とても癒されました。**下鴨神社**のあの樹々の中を歩いている時も、なぜか心が軽くなり、確かに暑いのですが、気持ち良かったです。

あとは受験生のいところがいたので、**北野天満宮**など、暑さのあまり少ししかまわれませんでした。が、いい思い出になりました。

**秋の京都**も楽しみですわね！！



戸谷 あかね

今年の夏の思い出は、初めて行った**長良川の花火大会**です。すごくキレイで、感動しました❤️

**浴衣**を着て、**金魚すくい**をしたり、**か**

**き氷**や**チョコバナナ**を食べたりして、子どもの頃を思い出しました。

夏はやっぱり、**浴衣を着て花火を見なきゃ**……ですね！！



蒲澤 万里

今年の夏は、**北海道出身**の私には**とても暑い夏**でした。こんな暑い中、2ヶ月に一度の**“おそうじ”**にいらして頂いた患者さんとの**“新しい出会い”**が、私

のこの夏の思い出です。

私の話に耳を傾けて頂き、またご質問もして頂き、**感謝**です。

**これからもよろしくお願いたします！**

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.sidental.com/>