



歯つぴい

通信

2010年10月号

“昼磨き”習慣の拡がり！？
子どもの読書量増える！？
からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ミルクお好み焼き～

“昼磨き”習慣の拡がり！？

1日に2回歯を磨く人の割合は48.7%。3回以上歯を磨く人の割合は21.1%だそうです。（平成17年厚生労働省・歯科疾患実態調査）朝と夜は磨いても、昼に歯を磨くという人が少ないようです。ライオンでは朝の歯磨きから夜の歯磨きまでの時間を「オーラルケアの空白時間」と呼んで、この時間内の歯磨きを呼びかけています。特に大人はこの時間がかかり長いので、昼に歯を磨くことはとても大切です。

働く20代の女性の70%がランチ後の歯磨き習慣あり。パナソニック調べ。ランチ後に歯を磨く「昼磨き」習慣を持つ人が働く女性を中心に増えているようです。そんな「昼磨き」習慣の拡がりに一役かっているのが、パナソニックから今年3月に発売された携帯型電動歯ブラシ「ポケットドルツ」です。マスカラのようなコンパクトなデザインで携帯性に優れ、動作音も静かで、化粧室等での「昼磨き」でまわりに気兼ねなく利用でき、効率的に「昼磨き」できることが女性を中心に支持を集めて、予想をはるかに超える売れ行きを示しているそうです。オーラルケアの空白時間はありませんか？「昼磨き」の際の「電動歯ブラシ」の利用も考えてみてはいかがですか？（参照：ライオン株式会社HP、パナソニック株式会社HP、厚生労働省HP）

子どもの読書量増える！？

10月27日～11月9日は、読書週間です。これは、終戦間もない昭和22年に「読書力によって平和な文化国家を作ろう」というスロガンのもとに、現在の社団法人読書推進運動協議会の前身の組織によって制定されました。現在では国民的な行事として定着して、読書週間には、全国各地で1000を超える読書推進のための行事が開催されています。

日本人の読書離れが言われて久しくなります。読売新聞の『読書週間世論調査』によると、月に1冊も本を読まない人が約50%いるそうです。20代や学生の読書離れも進んでいて、1985年には月に1冊も本を読まない人の割合が約10%だったのが、2005年には約40%にも増えているそうです。その一方、小学生の読書量は増えているようです。文部科学省の発表によると、2007年度の1年間で小学生が図書館で借りた本は、1人あたり35.9冊で過去最多を更新したそうです。これは、朝の読書時間などを設けて、読書について様々な指導をする小学校が増えたことの結果と考えられています。読書週間を読書の必要性や楽しさを考える機会にしてみませんか？（参照：社団法人読書推進運動協議会ホームページ）



～ピカピカの歯を作るレシピ～

ミルクお好み焼き

カロリー：436kcal カルシウム：424mg

<材料> (2人分)

玉葱	100g	干桜海老	10g
ご飯	200g	サラダ油	大さじ1
卵(M)	1個	青海苔	少々
小麦粉	大さじ4	お好みソース	大さじ2
牛乳	50cc	マヨネーズ	大さじ1

玉葱を2cm長さの薄切り(ポイント)に切る
ボウルに卵を溶き、牛乳を加えて混ぜる
小麦粉を加え玉葱・ご飯・干桜海老も加えてよく混ぜ合わせる
フライパンにサラダ油を温めての1/2量を丸く流しいれ形を整え中火で3～4分焼く
裏返して2～3分焼き、皿に取り出し、上にソース・マヨネーズ・青海苔をふる

栄養コメント 歯を作る大切な栄養素のカルシウムがたくさんとれるレシピです。丈夫でピカピカの歯を作るためにはカルシウムを食事でとりましょう。しかしカルシウム自体が人の体の中への吸収率が低い栄養素なのでカルシウムの吸収率の良い牛乳を使いました。牛乳はタンパク質の氨基酸バランスがとても良い食品で脂肪の消化もよく、ビタミンも各種含まれています。また乳児の脳の発達に必要なガラクトースも含まれていますし、乳糖は腸内細菌を整えてくれ、カルシウムの吸収も高めてくれます。それ以外に干桜海老もカルシウムをたくさん含みます。10gあれば成人が1日にとりたいカルシウムの量に匹敵します。食べても風味がよく、だしもよく出るので、少量使っても栄養価も高めて美味しくなります。今回のお好み焼きにはこの2点を組合せて、しかも冷蔵庫に大抵はある、玉葱とご飯も組合せていっしょです。そしてよく噛んで食べましょう！消化や脳の刺激や顎の発達にもつながります。

お好み焼きのポイント お好み焼きに入れるものは買い置きのもや冷蔵庫の野菜・ベーコン・シーチキン・ちくわ・ウィンナー・チーズ等でも手軽にできて子どもも喜びます。米と組合せ腹持ちもよく、3食以外でカロリー補給のおやつには最適です。雑穀等を使ってもよいですね。黒米の色素もフィトケミカルを含みますからより健康度も高まります。そして焼く時は周囲を押さえて形を整えて表面をカリッとさせると美味しくなり、玉葱が入ったお好み焼きは野菜の甘さがハーモニーになって、格別のお味となります。

カルシウムはカルシウムは体の中に一番多く含まれるミネラルで、体重の2%前後あります。例えば成人(50kgの体重の人)では1kgあり、骨・歯・血液の中に存在しています。

からだに
美 味しいレシピ
おしえチャオ!

監修：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④ 40代からのデンタルケア

4回に渡ってお届けしてきた、世代別デンタルケアのお話ですが、いよいよ最終回です。今回は、40代からのデンタルケアについてお話していきます。

前回同様、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。

● 40～59歳 むし歯、歯周病が重症化しやすい時期です。ケアをしっかりと！

40～59歳、いわゆる壮年期は、むし歯も歯周病も重症化して喪失歯が増える時期です。歯肉が退縮して歯根面が露出したり、ブリッジやインプラントが入ったお口の中は、すみずみまで清潔さを保つことができずに、むし歯や歯周病リスクが高まります。

また、糖尿病など、生活習慣病になると、薬剤投与のために唾液量が減少傾向になることもあります。

こうした背景があるので、徹底した歯みがきとともに、歯間ブラシやデンタルフロスなどの歯間清掃具も使用して、できるだけお口の中を清潔に保つようにつとめましょう。

● 60～79歳 目標は60歳で24本の歯を！

『8020運動』をご存知でしょうか？

この医院新聞でも何度かお話していることですが、国でも『80歳まで自分の歯を20本残そう』という運動を推進しているのです。細かい部分は次の80歳からのデンタルケアのところでお話したいと思いますが、健康で元気に長生きすることと、自分の歯でよく噛めることには大きな関係があるのです。

ところで、現在の日本人は60歳時点でだいたいどれくらい自分の歯を失っていると思いますか？

厚生労働省の調査によれば、60歳の人には平均して約5本の歯が失われています。永久歯は親知らずを除いて28本あるわけですから、この段階で平均的に23本残っていることになります。

歯を失う原因は、むし歯や歯周病、歯のそうじ不足、喫煙などが挙げられます。

これらは、未然に予防するように気をつけること、生活習慣を改善することで解決することができます。

先ほどもお話したように、国では『8020運動』が推進されていますが、最近はその中間目標として、60歳で24本の歯を残す『6024運動』も進められるようになってきています。

● 80歳～ 歯が多く残りよく噛んでいる人はとっても元気です！

まず、質問です。80歳以上の方は平均してどのくらい自分の歯を残されていると思いますか？

現状では、平均残存歯数は約10本です。また、80歳以上の方の約半数はすべての歯をなくしてしまっています。このように見ていただくと、個々人によって、かなりのバラつきがあることがご理解いただけると思います。

日本人の平均寿命はまだまだ伸び続けていますが、元気なシルバー層の多くの方は、歯を失っている数が少ないことが分かっています。

少し詳しく見ていきますと、80歳以上の方を対象にした統計分析によれば、歯を失っている数が少なく、よく噛んで物を食べている人ほど、生活の質が高い、つまり人間らしい生活を送り、生活に「幸福」を感じている方が多いと分かっています。

また、身体的な能力にも差が出ていることも分かっています、歯を失っている数が少ない人ほど、運動・活動能力が高く、目もよく見え、耳もよく聞こえることが明らかになっています。

高齢になっても、歯の喪失数が10本以下であれば、食生活に大きな支障を感じることはありません。おせんべいやたくあんのようなある程度硬いものでも、肉でも魚でも野菜でも、好きなものをお好きなだけ楽しむことができます。

国を挙げて『8020運動』を提唱しているのには、そういう理由があるのです。

親戚一同が集まって会食をするような機会があったときに、「これは硬くて食べられないなあ…」という言葉を聞くと、とっても悲しい気持ちになります。本当は、年齢を重ねれば重ねるほど、食事を楽しんでいただきたいと思うのです。

80歳で20本を目標に、もし既に20本は残っていないという方はこれ以上歯を失わないように、しっかりとケアをしていきましょうね！

大切なことは2つです。

- ① ご家庭で行う歯みがきなどの“ホームケア”
- ② ホームケアで行き届かないところを歯科医院でケアしてあげる“プロフェッショナルケア”

これは、車で言えば両輪です。どちらが欠けても、健康な歯を維持することはできません。

あなたと私たちとが二人三脚で、健康で豊かな生活を手に入れていきましょう！

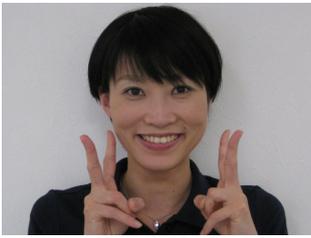
休診日のお知らせ

臨時休診・・・10月10日(日)午後、10月24日(日)、11月28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、よろしく願いいたします。

院長 舟橋



歯科衛生士
加藤 淳子

歯科医院で売っているケア用品の秘密！

『歯をピカピカにしよう！』

こんにちは。
歯科衛生士の加藤淳子です！

歯科医院で販売しているケア用品のヒミツをお話するコラム『歯をピカピカにしよう！』。今回は、『ホームジェル』についてお話したいと思います。初めてのコラム担当になりますが、一生懸命お話ししますので、よろしくお願いします。

● ホームジェルって？

ホームジェルとは、“**ジェル状のフッ素**”です。フッ素と聞くと、一般的には歯磨き剤をイメージされると思いますが、この商品はフッ素を主成分とした滑らかなゼリー状のもので、むし歯予防のために作られました。



ホームジェルを使うと、むし歯予防も含めて、次の4つの効果が期待できます。

① むし歯予防、歯質強化（フッ素、スズの効果）

むし歯の原因菌の発育を抑制します。フッ素イオンがエナメル質に作用し、むし歯に対する抵抗性を強め、強い歯を作ります。

② 歯肉炎、歯周病予防（スズの効果）

ホームジェルの主成分であるフッ化第一スズは、歯肉炎の原因菌の発育を抑制し、歯周病の原因菌の数を著しく減少させることができます。

③ 口臭予防（スズの効果）

口臭原因の1つとして、最近のかたまりである歯垢で引き起こされます。ホームジェルの抗菌効果で、むし歯や歯周病の原因菌を取り除くことにより、効果的な口臭予防が期待できます。

④ 知覚過敏の軽減（フッ素の効果）

ホームジェルを毎日使うことにより、2～3週間で冷たいもの、熱いものの刺激がしみにくくなります。

● こんな方にオススメです！

むし歯予防効果が高いですから、**むし歯になりやすい方、混合歯列期**（乳歯と永久歯の両方が生えている時期）**や矯正中のお子さん**には、特に積極的にオススメしたい商品です。

特に、パッケージのデザインがとてもカワイイですし、色々な味が楽しめます（甘味はキシリトール配合なので安心！）から、仕上げ磨きを嫌がるお子さんも興味を示してくれると思います。

その他にも、口臭予防や知覚過敏の軽減、歯周病予防などの効果が期待できるので、妊娠中の方や大人の方にもぜひ使ってみて欲しいと思います。

● ホームジェルの使い方

基本的な使い方は、以下のとおりです。

- ① **歯みがきをした後に、歯全体に行き渡るように(歯に塗りこむような感じで)塗布してください。**
- ② **塗布後は、口をゆすがないで唾液だけ吐き出すようにしてください。**
- ③ **塗布後の30分間は、うがいも含めて飲食を避けるようにお願いします。**

フッ素は人体に害を及ぼさないのか、気になる方もいらっしゃるかと思います。

害としては、急性中毒や骨硬化症などの可能性があります。ホームジェルや歯科医院で塗布するフッ素は人体に影響しない程度の濃度であり、使用によって体内に取り込まれるものの、体内で代謝され、排出されるために、フッ素が体内に蓄積されて身体に害を及ぼすようなことはありません。

また、歯科医院や保健所などで塗布するフッ素とホームジェルの違いをお話しておきます。

最大の違いは、**フッ素濃度**です。歯科医院や保健所で塗布するフッ素の方が濃度が高いのです。

では、せっかく濃度の高いフッ素を塗ってくれるのだから、数ヶ月に1回、歯科医院で塗布してもらったら済むんじゃないか？という疑問もあるかと思います。

実際には、数ヶ月に1回の歯科医院などでのフッ素塗布よりも、低濃度のフッ素を毎日使用するほうが効果が高いと言われています。

ですから、せっかくお使いになるのであれば、できるだけ毎日お使いになることをオススメしますが、だからと言って、歯科医院で定期的にフッ素を塗布してもらうことをやめる必要はありません。むしろ、両方を併用すれば、効果は上がります。

今回のケア用品のお話はいかがでしたか？

初めてコラムを担当させていただきましたが、このホームジェルのお話をしたかった理由があります。

実は、**私自身がこの商品をすごく気に入って**、家族中で愛用しているんです！

お蔭様で、うちの子はむし歯も無く、とっても健康な歯です。

使用方法が特別難しいわけでもなく、面倒なこともまったくありません。

何と言っても、塗るだけで効果が得られる商品ですから、ぜひ使ってみて頂きたいと思います。

不定期になりますが、皆さんの歯が少しでも健康になるように、皆さんの生活が少しでも良くなるように、ケア用品のヒミツをお話したいと思いますので、楽しみにしててくださいね。

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。

10月号

シイタケ

● シイタケの旬

春：3月～5月

秋：9月～11月



シイタケは正確に分類すると、菌類。シイ、コナラ、クヌギなどを原木に栽培されるキノコで、最近では菌床での栽培も増えています。

数千種類もあるといわれるキノコ類ですが、人工的に栽培されているものは意外と少なく、その中でもシイタケは栽培量が多い種類です。

日本では江戸時代に栽培が始まり、乾燥シイタケが出汁や煮物に利用されていたそうです。

● シイタケの選び方と保存方法

まずは、シイタケの選び方です。

1. 肉厚であまり傘が開いていないもの。
2. 傘の裏側が純白で、薄く膜が張ったようなもの。
3. 軸が太くて短いもの。
4. 乾物はカサの裏側が黄色っぽいもの(古くなると赤みを帯びてくる)。生と同じく

肉厚でカサが開きすぎていないもの。

次に、保存方法です。

1. 生シイタケはパックから出し、新聞紙にくるんで冷蔵庫で保存すると、1週間くらい持ちます。汚れは軽くはたき落とします。湿気があると傷みやすくなるので、水洗いは避けましょう。
2. 冷凍する場合は、石づきを切り落とし、カサの上をかるくたたいて、汚れをおとし、冷凍用の袋にカサの内側を上にして並べ、冷凍します。使う時は、自然解凍。
3. 乾物は密封して冷蔵庫で保存します。戻すときは、水に浸して一晩冷蔵庫におくとうまみが逃げません。

シイタケの不思議なところは、生と乾物でその香りやうまみが格段に違うこと。細かい研究結果は書きつくせませんが、乾物の方がうまみ成分のグアニル酸が出やすいそうです。

うまみを味わいつくすポイントは、食材の組み合わせにあります。

グアニル酸は、コンブのうまみ成分グルタミン酸と合わさるとうまみ成分が1.7倍にも増えるそうです。

一方で、かつおぶしのうまみ成分グアニル酸と合わせてもうまみ成分の量は変化しません。

よりうまみを味わうには、相性の良いコンブとの組み合わせがオススメです。干しシイタケの戻し汁にはうまみがたっぷり出ているので、捨てずに調理で活用しましょう。

生シイタケはうまみこそ少ないものの、クセのない香りと味はいろいろな食材との相性が良いです。

● コレステロールの増加を抑制

シイタケの可食部の91%は水分です。残りの部分で最も多く含まれる栄養素が**食物繊維**で、その効能のひとつが**コレステロール値の上昇を抑制する**働きです。



シイタケの食物繊維はコレステロールが身体に吸収されるのを抑制する働きがあり、また、シイタケに含まれるエリタデニンという成分がさらにコレステロール値の上昇を抑制するといわれています。

肉類や脂ものを食べるときには、シイタケを付け合せにすると効果的です。

もうひとつの魅力は、豊富な**ビタミンD**。ビタミンDはカルシウムやリンの吸収を助け、骨や歯に沈着するのを促す働きがあります。

ビタミンDは魚類の多く含まれますが、キノコも多く、特に干しシイタケの数値は高いです。

これは、シイタケのエルゴステリンという成分が紫外線に当たるとビタミンD効力を発揮するためです。

天日乾燥していない干しシイタケや生シイタケの場合にも、調理の直前に1時間ほど、傘の裏側に太陽を当ててあげるとビタミンD効果を多く得られるようになります。

● おいしく食べるアイデアレシピ

シイタケの握り寿司



- 材 料**
- ・ 乾シイタケ 5個
- (4人分)**
- ・ シイタケの戻し汁 1.5カップ
 - ・ 砂糖 大さじ2
 - ・ しょうゆ 大さじ2
 - ・ 炊きたてのご飯 適量
 - ・ すし飯のもと

作り方

1. 乾シイタケは戻して、戻し汁で煮る。柔らかくなったら砂糖を加えてしばらく煮て、しょうゆを加え、味を含ませる。
2. ご飯にすし飯のもとを加えて、すし飯をつくる。
3. 調理したシイタケを真ん中で2つに切る。
4. すし飯をひと口の俵型に握り、調理したシイタケを乗せる。

ここがポイント！

“意外と美味しい！野菜の握り寿司”

握り寿司といえば、生魚が一般的ですが、野菜の握りが意外と美味しいんですよ。シイタケはもちろん、他のキノコ類やナスなどの秋野菜、ミョウガやニンジンも一緒に炊いて、野菜の握りづくしなんていかがでしょうか？

乾シイタケのうまみが野菜の美味しさを一層引き立ててくれますよ。



スタッフコラム
『“秋の味覚”』



永田 晶子

やっど。最近涼しくなってきましたネ！
この涼しさこそ、**秋！！**って感じがします。
秋といえば、やっぱ**“食欲の秋”**ですよ～❤️笑
おいしいものがたくさんなので、
いつも以上に**食欲満点**になってしまいます・・・。
だけど、おいしいものは我慢できません！
たくさん食べて、**秋を身体中で満喫しましょう**❤️



戸谷 あかね

もう**10月**・・・
『**食欲の秋**』ですね！
食べることが大好きな私は、秋が大スキです。
旬なものがたくさんあって、**毎日のお夕飯が楽しみ**です！
中でも**“焼サンマ”**が大好きで、
白いご飯との相性は抜群とあっては、
私の体重増加も心配です・・・
オススメ**サンマ料理**、教えてくださいね❤️



加藤 淳子

秋の味覚と言えば、私はもともと**栗**が好きで、
栗きんとんもちろん食べますが、
栗粉餅という、**栗きんとんの粉をまぶしたお餅**があって、
それが**大好き**なんです！
秋のホントに短い期間にしか食べられない物なので、
見つけては買ってしまいます。
お餅はすぐにかたくなり、日持ちもしませんが、
すごくおいしいので、何かの機会に見かけた時には、
ぜひ、食べてみてください！！

 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/>