

# 歯っぴい通信

# 歯っぴい

2010年11月号

噛むのが面倒くさい人が増加？  
バスタイムは健康タイム！  
からだに美味しいレシピおしえチャオ！  
～歯っぴいカルボナーラ～

噛むのが面倒くさいという人が増加？

ガム離れが進んでいるそうです。全日本菓

子協会の調べによると、国内のお菓子の売上は消費全般が振るわない中、2001年以降横ばいを維持しているそうです。そんな中、ガムの売上はこの5年で16%も減少。若者を中心に噛むのが面倒くさいという人が増えていることが原因とも言われています。

噛むことには、唾液を分泌したり、脳を活性化させたりなど、様々な利点があります。特に唾液には歯の再石灰化作用、お口の中を中性に保つ作用など虫歯予防のために大切な働きがありますので、噛むことによる唾液分泌の促進はとても大切です。しかし、日本人の一度の食事での噛む回数は柔らかい食べ物が増えたことも影響して、戦前は約1400回だったものが現在では約600回と激減しています。日本チューインガム協会によると、ガム1枚あたりの噛む回数は550回です。最近では味が長続きするガムが各社から発売され人気となっています。噛む回数をアップして虫歯の予防の働きもある唾液の分泌を促進させるのにガムを役立ててみてはいかがでしょうか。（参照：全日本菓子協会調査、日本チューインガム協会ホームページ）

バスタイムは健康タイム！

いい風呂(い(1)い(1)ふ(2)ろ(3)の)風呂合

わせから、11月26日はいい風呂の日と日本浴用剤工業会によって制定されています。お風呂好きと言われる日本人。最近の健康ブームで半身浴など様々な入浴法がテレビや雑誌などで紹介されているように、入浴には新陳代謝を高めたり、リラックス効果などがあり、バスタイムは健康維持などにとっても大切な時間となっています。

日本浴用剤工業会によると、ストレス解消したい時は40 以下のお湯に、ゆつくりと長くつかるとよい。場合によっては、42〜43 の湯にさつと短時間入って、身体をゴシゴシ洗う。但し、血圧や心臓に心配のない人に限る。安眠したい時は36〜38 のぬるめの湯にゆつくり入るとよい。肌を美しくしたい時は一番風呂を避ける。39〜41 あたりのややぬるめの湯のほうがよいなど、目的に応じた効果的な入浴方法があるそうです。また、ライオンの調査によると、バスタイムを一日の歯の汚れをしっかりと落とす、ながら歯磨きタイムに活用している人も多いそうです。健康のためにバスタイムを積極的に活かしてみよう！（参照：日本浴用剤協会、ライオン株式会社ホームページ）



～ピカピカの歯を作るレシピ～

## 歯っぴいカルボナーラ

カロリー：722kcal カルシウム：ビタミンD 3.4 μg

<材料> (2人分)

ソース	卵	1個	スパゲティ	150g
	卵黄	2個	(茹で湯：2リッター、塩：10g)	
	生クリーム	80cc	ベーコン	2枚
	粉チーズ	15g	舞茸	100g
	塩	少々	オリーブ油	大さじ1
			黒胡椒	少々
			パセリ	適宜

ポウルにカルボナーラソースを作る。卵・卵黄を入れよくときほぐして混ぜる。生クリーム・チーズを加えて混ぜ、塩を加える

舞茸の石づきをとりほぐしておき、ベーコンは1cm幅に切る

フライパンにオリーブ油を加えベーコンと舞茸を炒める  
茹で湯に塩を加えてスパゲッティを茹でて水分をきって  
にくわえて混ぜる

を加えて混ぜあわせ器に盛りパセリ黒胡椒をちらす

### 栄養コメント

歯を作る大切な栄養素のカルシウムとビタミンDがたくさん摂れるレシピです。カルシウムを多く含む乳製品は、吸収率がよく手軽に使える食品ですが、そのカルシウムだけを摂っていても強い歯や骨はできあがりません！いくつかの必要な栄養素があります。

その中のひとつに「ビタミンD」があります。不足すると虫歯になりやすかったり、歯茎がぐらつくようになっていたりということになります。体の仕組みでは、カルシウムを体の中に取り込むとたくさんあれば骨に蓄積されますが、逆に足りなくなると骨から補うことを行い、体の調整が行われています。このように骨からカルシウムを出す働きをビタミンDが行っていたりします。そしてビタミンDは、食品はもちろんですが、紫外線に当たり日光浴をすることで、体内でビタミンDが作られます。

ビタミンDを多く含む食品としては、今回のレシピでは濃厚でクリーミーなソースに使う「卵」と炒めて加える「舞茸」です。その他にも、イワシ・鮭・さんま・しらす干し・しいたけ等に多く含まれています。加熱に強く水にも溶けにくい脂溶性のビタミンなので調理による損失も少ないです。今回のレシピに使った生クリームと粉チーズはカルシウムたっぷりですから、ビタミンDを上手く組み合わせて食事で摂り、適度な日光浴をしてカルシウム吸収率を高めて丈夫な歯を作りましょう！

### カルボナーラのポイント

卵や生クリームで作っていきますから新鮮なものを選んで使いたいです。茹で上がったスパゲッティはすぐに加えてソースに絡ませ予熱で蒸らすと上手にできます。きのこは椎茸やエリンギ・えのき・しめじ等。

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/



## 知っておきたい歯の基礎知識

# 歯周病のお話

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、あらためて歯周病の基礎知識についてお話したいと思います。

歯周病は近年注目を集めるようになった病気のひとつですが、実は、国が定める「**生活習慣病**」にも認定されている病気です。

また、最近の研究では、他の全身疾患との関わりも報告されており、ただの歯の病気ではなく、健康そのものを脅かしかねない病気ということが分かってきました。ですから、歯周病のことをよく知っていただいて、歯周病予防にも積極的に取り組んでいただきたいと思います。

## ● 歯周病とは？

歯を失う原因として、若いうちは「むし歯」が圧倒的に多いのですが、年齢を重ねるにつれて「歯周病」のほうが多くなってきます。実際に、35歳以上の約8割が歯周病を患っていると言われていますから、中高年以上の方は、特に注意が必要です。

また、最近の調査では、15～24歳の約6割、25～34歳の約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、年齢を問わず注意が必要な病気になってきたとも言えます。

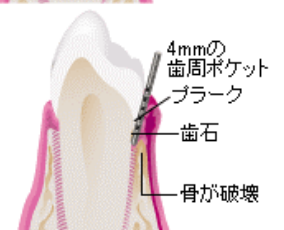
歯周病は、歯肉に近い部分についての**歯垢の中**にいる細菌が原因で起こる病気です。

歯周病菌は歯と歯肉の間から入りこみ、歯を支えている回りの組織（歯周組織）をじわじわと壊していきます。

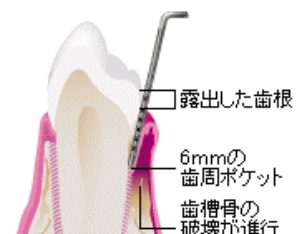
菌が侵入すると炎症が起こりますが、炎症が歯肉の部分にだけ限られている状態が「**歯肉炎**」（右図1番上の状態）で、腫れたり出血したりすることはあるものの、歯層骨の破壊が起こっていないので完治が可能です。



歯の周りの結合組織や歯層骨にまで進行した状態が「**歯周炎**」（右図真ん中の状態）で、腫れ・出血・膿が出るなどの症状が見られ、歯が前後左右に揺れるような症状が出る場合もあります。



歯周炎を放置しておくと、**歯槽膿漏**と呼ばれる状態になり、そのまま症状が悪化すると、ものが噛めないくらいの痛みが出て、最終的には歯が抜け落ちてしまうことだってあるんです。（右図の1番下の状態）。



歯肉炎の段階であれば、正しいブラッシングを毎日続けるだけですぐに状態は回復しますが、歯周炎になると、治療が必要になります。

歯槽膿漏の状態になると、それこそ長期の治療が必要になってきます。

このように、歯周病は症状が悪化すればした分だけ、治りづらい病気です。

ですから、なるべく歯周病にならないように、もしなってしまったときにはそれ以上悪くならないように、きちんとケアしていくことがとても大切です。

## ● あなたの状態を確認！

この歯周病、一番怖いのは「**自覚症状がない**」ことなんです。

ですから、気がついたときには手遅れということも少なくありません。

これから、ご自分の状態をチェックするいくつかの質問をします。一緒に確認してみてください。

- 歯みがきをすると歯ぐきから出血する
- 歯肉が赤く腫れていて、引き締まらない
- 何度か歯ぐきが腫れたことがある
- 歯ぐきから膿が出る
- 硬いものを噛むと痛い
- 食べ物が歯の間にはさまりやすくなった
- 歯が長くなったように見える
- 前歯が前方に出てきて、出っ歯になってきた
- 朝起きた時、口の中がネバネバする
- 歯がグラグラする
- 口臭があるとされる
- 歯が浮いた感じになる

いかがでしたか？**1つでもチェックの入る方は、歯周病の疑いがあります。**

また、**チェックが多いほど、症状が重症化している可能性が高いです。**

あなただけでなく、ご家族の方もチェックしてあげてください。

というのも、歯周病は細菌性の病気なので、伝染する可能性があるからです。

身の回りの人にも症状が見られたときには、早めに歯科医院に来てくださいね。

歯周病は、歯垢の増加、免疫力の低下、悪癖などのさまざまな要因が重なって発症する生活習慣病ですから、予防のためには、悪い生活習慣を取り除き、改善していく必要があります。

次の機会には、歯周病の予防法をお話ししたいと思います。

---

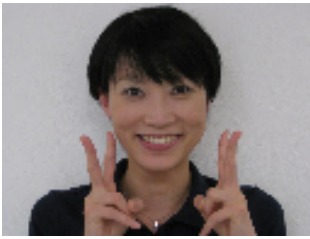
## 休診日のお知らせ

**臨時休診・・・11月14日(日)、11月28日(日)、12月12日(日)**

※ 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、『音波歯ブラシ〜プリニア〜』についてお話したいと思います。

### ● 音波歯ブラシって？

音波歯ブラシと普通の歯ブラシの大きな違いは、電源を入れるだけで勝手に振動してくれることです。電動なので、自分の手で磨くのではとてもマネできないような振動で磨けるのが特徴です。

音波のエネルギーによってプラークを破壊し、音波は液体中を伝達するので、直接当たっていない深部の最近にもダメージを与えることによって、むし歯にも歯周病にも効果的な商品と言えます。



よく似た商品が、家電量販店などで販売されている“電動歯ブラシ”です。

電気の力を利用して、自分の手を使わずに歯ブラシを高速振動させることで汚れを効率よく落とすという原理や目的は同じなのですが、電動歯ブラシと音波歯ブラシとでは、その**回転数**に大きな違いがあります。

**電動歯ブラシ**… 1分間に、**5000回**の振動

**音波歯ブラシ**… 1分間に、**30000回**の振動

音波ブラシは、より高速な振動のおかげで、適切な場所に当てるだけで、手で磨くこと以上なのはもちろんのこと、電動歯ブラシ以上に楽で効率的に汚れが落とすことができます。

お口のトラブルが起こると、重大な全身疾患を招く恐れがあります。

歯周病菌が作り出す物質が血管細胞を傷つけることで、心血管障害を起こしたり、糖尿病を悪化させたりする要因になります。

また、歯周病の悪化で食事が偏ったり、よく噛まずに食べ物を飲み込むことで吸収率が低下したりすると、女性は特に骨粗しょう症のリスクが高まります。

お口の状態と全身疾患との関係は、近年の研究報告でどんどん明らかになってきています。オーラルケアが健康で長生きすることや生活習慣病との深い関わりがあることは確かですので、そういった意味でもプリニアを活用していただいて、お口の中をキレイに保っていただきたいと思います。

## ● こんな方にオススメです！

プリニアは、お子様からご年配の方まで、幅広い年齢の方に使っていただけたらと思います。

ブラシを当てるだけでしっかり磨けるので、

- ・ お子様なら小学校高学年ぐらいから
- ・ 手で細かく動かすことが難しい方
- ・ 介護を必要とする方

など、磨き残しが多くなりがちの方には特にオススメです。

また、ワンタフトブラシという先が細くなった特殊なタイプの替えブラシ（写真右側）もございますので、

- ・ ブリッジが入っている方
- ・ 矯正中の方
- ・ 歯並びのあまり良くない方



など、どうしても細かいところに磨き残しが多くなりがちの方にもオススメです。

## ● プリニアの使い方

プリニアの使い方ですが、普通の歯ブラシを使うときのように細かく小刻みに動かすことはせずに、ブラシの毛先を歯と歯肉の境目に軽く当てたまま、1本ずつずらしながら動かしていきます。

お使いになる上では、次の2点にご注意ください。

- ① 長時間の使用は避けてください。
- ② 研磨剤の入った歯磨き粉との併用は避けてください。

なぜなら、歯面や歯肉を傷つけてしまう可能性があるからです。

使用する時間は2～3分にとどめ、専用の歯磨き粉をお使いになることをオススメします。

当院では、実際に磨いてみてもらって、使い心地を確認いただくことができます。

自分の手を動かさずに、当てるだけでこれだけしっかりと磨けますから、最高のホームケア用品と言っても決して過言ではありません。できるだけ多くの方に体験して欲しいと思っています。

ご興味をお持ちになった方は、遠慮なさらず、気軽にお声掛けください。

# 栄養満点！“旬のお魚”を食べよう！

「魚を食べると頭が良くなる」って言いますよね。  
“DHA”や“EPA”という栄養素を聞いたことがあると思います。  
頭が良くなる以外にも、生活習慣病予防で話題になってきました。  
「旬」のお魚は、味はサイコー、栄養満点！  
「旬」のお魚を知って、美味しく食べて、健康になりましょう。

11月号

## マグロ

### ● マグロのお話



マグロの旬：11～1月頃

世界一のマグロ好きと言われる日本人、そのほとんどが刺身用として使われています。

一般的には“マグロ”とひとくくりに呼ばれる中にもさまざまな種類があります。

ホシマグロは、クロマグロ（シビ）という種類で漁獲量が少ないこともあり、最も高値で取引される高級魚です。ちなみに、メジマグロと呼ばれるのは、クロマグロの若魚です。

キハダは、クロマグロよりやや小さく、全体が黄色みを帯びているので、この名があります。クロマグロに比べ、脂分が少なく、肉の色も淡いのが特徴です。

メバチは、目が大きく、やや小型です。肉は、クロマグロに次ぐ濃い赤で、サッパリとした味わいが特徴です。脂が少ないものは、ツナ缶の材料になります。

ミナミマグロは、別名インドマグロと呼ばれ、甘みがあり、すしや刺身用で人気があります。

ビンナガは、小型のマグロで、脂が少ないため、

刺身よりも加工食品の需要が大きいです。

いずれのマグロも、近年注目を集めている“DHA”や“EPA”を豊富に含んでいます。



### ● おいしい刺身の選び方

トレーに入ったサクを買う場合は、**赤い汁(ドリップ)が出ていないもの**を選びましょう。

身を確認するときには、**照明に注意**してください。照明の種類によっては、黒ずんだマグロが鮮やかな赤に見えることがあるようです。ライトの当たらない状態もよく確認しましょう。

刺身で買う場合には、**角がシャキッと立っているもの**を選ぶと良いです。

また、ショーケースの冷気の吹出し口近くにあると、凍る場合があるので注意が必要です。冷凍マグロとして売られているものは、収穫直後に漁船内でマイナス60℃以下で急速冷凍されるためうまみが逃げませんが、**徐々に凍ったものはうまみが外へ逃げ出してしまう**のです。

特に、高価なマグロを買う場合、せっかく買うのですから、凍ってないものを買いたいですね。

### ● うまみを逃がさない解凍法

冷凍マグロの解凍法にもコツがあります。

用意するのは市販の**半透膜シート**です。半透膜シートは水分だけを通すので、うまみをマグロ

の中にとどめたまま、水分を除けます。

コツは、冷凍マグロ全体をていねいに半透膜シートに包むことで、**そのまま冷蔵庫でゆっくり解凍**すればOKです。

半透膜シートの代わりに、**濃度3%程度の食塩水に浸した布巾をかたく絞ったもの**を使っても上手に解凍できます。

表面が溶け出した頃に切ると、切りやすく、盛り付ける頃には全体が溶けて、角が立った美味しい刺身になりますよ。

## ● DHA、EPAの効果

DHA・EPAの効能は、次の2つの学説を元に検証されてきました。

### 「グリーンランドに住むイヌイットは脳血栓や心筋梗塞にほとんどならない」

(イヌイットがいつも食べているアザラシや魚に含まれているEPAの効果で血がサラサラになっているからではないか、という説)

### 「日本人の子供の知能が高いのは魚を食べているからだ」

(魚に含まれているDHAの効果で知能指数が高いのでは、という説)

そして、次々とその効能が明らかにされていったのです。

- ・ 脂肪、中性脂肪を減らす (DHA・EPA)
- ・ 頭を良くする (DHA)
- ・ 胎児に良い影響を与える (DHA)
- ・ 生理痛をやわらげる (DHA・EPA)
- ・ 認知症を防ぐ (DHA)
- ・ 血圧を下げる (DHA・EPA)
- ・ 悪玉コレステロール減少 (DHA・EPA)
- ・ 糖尿病を防ぐ (DHA・EPA)
- ・ ガンを防ぐ (DHA・EPA)

- ・ 炎症性疾患を防ぐ (DHA・EPA)
- ・ アレルギー体質の改善 (DHA・EPA)
- ・ 精神を安定させる (DHA・EPA)

その効果・効能の多さに驚かれたかもしれませんが、実は、DHA・EPAは**赤ちゃんからお年寄りまで、男女を問わず、人間には必ず必要(必須脂肪酸)**なのです。

病気の予防効果もありますので、DHA・EPAを豊富に含むマグロは、**健康に気をつけるすべての人にオススメの食材**なのです。(でも、食べ過ぎには気をつけてくださいね。)

## ● おいしく食べるアイディアレシピ

### マグロのカルパッチョ



#### 材料

- ・ マグロ 250g
- ・ ニンニク 1/2片
- ・ 白ネギ 1/2本
- ・ カイワレ 少々
- ・ レモン 1/4個
- ・ 塩 少々
- ・ コショウ 少々
- ・ オリーブ油 大さじ1  
(ソースの材料)
- ・ マヨネーズ 大さじ1
- ・ 生クリーム 大さじ1
- ・ マスタード 小さじ1/3
- ・ 醤油 少々

#### 作り方

1. マグロは4~5mm厚さに切ります。
2. 白ネギはせん切りにし、カイワレは根を取り、共に水に放しておきます。
3. 皿にニンニクをこすり香りをつけて(1)を並べ、塩、コショウをふってオリーブ油とレモン汁をかけます。
4. ソースの材料を混ぜて絞り出し袋に入れ、3の上に絞り出し、水気を切った2を添えます。

スタッフコラム  
『“オススメのお店”』



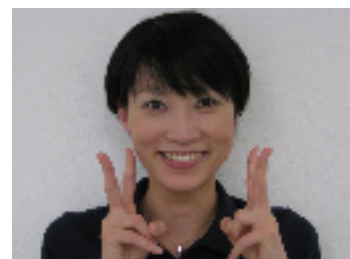
永田 晶子

**オススメのお店**というか、最近初めて食べて、**すごくおいしかったお店**を紹介したいと思います。  
「**みわ屋**」というお店なのですが、ご存知ですか？  
ココの**牛ひつまぶし**が、と～ってもおいしいんです！！  
私は高島屋でテイクアウトしてきたんですが、  
お肉がやわらかくて、超おいしいんです！！  
岐阜に本店があるそうなので、  
みなさんもぜひ食べてみてください。



戸谷 あかね

**オススメのお店**は、  
私の大好物**味噌煮込みうどん**の専門店  
北区にある「**早本**」というお店です。  
そこに“**にんにく入 味噌煮込みうどん**”があり、  
それがすごくおいしいんです！  
皆さんも、是非、食べに行ってみてくださいね



加藤 淳子

**私のオススメのお店**は、  
**主人**がやっている吹上の“**オステリアジェンティーレ**”という  
**イタリア料理**のお店です。  
特にランチは量の割にお値打ちで、  
とってもオススメです！  
院長も気に入ってくださり、  
足しげく通って頂いています。  
これからの時期は**鹿や猪のお肉**も入ってきますので、  
**ぜひ一度、いらしてみてください！！**

 しんデンタルクリニック

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/>