

歯つぴい

通信

2010年12月号

気になりませんか？歯の黄ばみ
計画的なお掃除で家中ピカピカ！
からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ミルクキムチ鍋～

気になりませんか？歯の黄ばみ

「っ」っり笑った顔に白い歯がキラリ。老若男女

問わず、健康的な白い歯はさわやかな印象を与えます。毎日きちんと歯みがきをしていても、鏡で見ると歯の色がくすんでいたり、黄ばんでいるように感じることがありませんか？そのような歯の着色(変色)の原因は、大きく分けて2種類あります。ひとつは、飲食物によって歯の表面にステインと呼ばれる着色性の汚れが付着して起こるケース。もうひとつは、歯の内部が変色しその色が表面に透けて見えているケース。

前者の場合、緑茶やコーヒー、赤ワイン、チョコレートやカレーなどの色の濃い飲食物に含まれる色素やたばこのヤニがステインの主な原因となります。このステインを取り除くにはこまめな歯みがきが欠かせませんが、外出先などでは食後やコーヒーを飲んだ後にミネラルウォーターで口をすすぐだけでも効果がありません。また、食用の重曹を少量、ぬらした歯ブラシにつけて歯をみがくのも効果的です。重曹には歯垢の除去や歯茎を引き締める効果もあります。

後者の場合は抗生物質の副作用や歯の神経を抜いた後の時間経過によるもの、加齢や歯の外傷などが原因と考えられます。どちらのケースも歯を白くするには、まずご相談ください。(参照：サンスター株式会社、ライオン株式会社ホームページ)

計画的なお掃除で家中ピカピカ！

年末の恒例行事といえは大掃除。お母さんが

孤軍奮闘するご家庭も多いようですが、キッチンやリビング、洗面所、子供たちの部屋など家中を効率よく片づけるために、家族全員で協力して大掃除を進めましょう。はじめに、照明や天袋など高い場所の掃除はお父さんが担当、キッチンや洗面所などはお母さんが、子供たちはおもちや本の整理など、家族で掃除エリアを分担します。

次に、掃除に使う道具がそろっているかの確認です。雑巾や古新聞はもちろん、着なくなったトレーナーやTシャツ、古い歯ブラシなどの不用品も大活躍。Tシャツは油污れを拭いたり、歯ブラシや割りばしは窓サッシの汚れをかきだすこともできる上、使い終わった後はゴミと一緒に捨てられます。

掃除の手順は、ベランダや玄関、窓などの外回りから内へ、2階から1階へ、室内は奥から手前の入口へ、そして高い場所から低い場所へ向って行います。厄介に思われがちなキッチンや洗面所などの水回りは、顔を洗った後に洗面台や蛇口の水滴をふき取っておくなどちょつとしたお手入れできれいな状態を保てます。そして、家の大掃除同様、お口のお掃除もお忘れなく。家中もお口もピカピカで気持ちよく新年を迎えましょう。(参照：株式会社ダスキン、ジョンソン株式会社ホームページ)



～ピカピカの歯を作るレシピ～

ミルクキムチ鍋

カロリー：278kcal カルシウム：385mg(1人分)

<材料>(4人分)

魚のすり身	200g	しめじ	1パック
じゃこ	20g	生椎茸	1パック
おろし生姜	1/2	小松菜	150g
酒	大さじ2	玉葱	1個
木綿豆腐	1丁	カットわかめ	5g
キムチ	120g	出汁	600cc
もやし	1袋	牛乳	400cc
		味噌	大さじ3

すり身に生姜・酒を加えてよく混ぜ、じゃこを加え混ぜてスプーンで丸める

しめじ・生椎茸は石づきをとり、小松菜と共に3cmに切る、玉葱は薄切りにし、わかめは戻しておく

鍋に味噌を入れ出汁・牛乳を加えてのぼし火にかけ、キムチ・すり身団子・豆腐・もやし・しめじ・生椎茸・玉葱・小松菜を加え煮てわかめをちらす

栄養コメント

骨と歯の健康に毎日の食事は大切ですね。食品の持っている栄養が私達の体を作っていきます。その中でも骨と歯にカルシウムが一番関係の深い栄養素で、成長期の子ども達には特に欠かせません。そして成長期の骨量を比較してみると、男子では中学生から高校1年生にかけて増加が多くみられ、女子の場合は小学高学年から中学生にかけて増加が多い傾向があります。しかも骨量は運動とも関連性があり骨に適度な刺激を与え運動習慣があり運動量の多い方が骨量の増加があります。またダイエット等で欠食したりするとカルシウムの摂取量も少なくなり、骨量にも関係し、高齢になった時の骨折や骨粗しょう症等にもつながっていきまますから無理な減量も骨や歯の健康には要注意。そして食品の持つ栄養素の消化吸収率は糖質で99%、タンパク質は80～85%ですが、それらよりもカルシウムは消化吸収率がとても低く、食品の中では牛乳乳製品が一番高く40%、小魚が33%、野菜(小松菜等)で19%となっています。食べ物は豊富にある時代ですが、これらの理由から依然として日本人には不足しがちな栄養素がカルシウムです。カルシウムの多い食品の牛乳・じゃこ・豆腐・小松菜を組み合わせて温かお鍋でピカピカの歯を作りましょう。寒い時期には牛乳を調理に使っていくとカルシウムの摂取量も高くなり牛乳中のCPPがカルシウムの吸収率を高めてくれます。ビタミンDの多いきのこも加えてさらに吸収率をアップです。そして食べたら適度な運動も行いましょう。

ミルクキムチ鍋・調理のポイント

キムチの辛味と風味でまるやかな牛乳鍋にアレンジができます。辛さは好みなので加える量も調整してみましょ。冬野菜をいろいろと使った低カロリーでボリュームがでています。この後にラーメンや餅等を加えて主食にもなります。火加減は中火位で強い沸騰はさせないようにして煮ましょ。

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/



知っておきたい歯の基礎知識

歯周病の予防法①

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、“**歯周病の予防法**”についてお話したいと思います。

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。

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。

今回は、“**歯周病を予防するための3つのポイント**”の中から2つお話します。

① 歯垢をためない

そもそも、歯周病の原因は**歯垢の中にいる細菌**です。

歯垢の中には多くの歯周病菌が巣食うため、まず何よりも歯垢をためないことが大切です。

歯垢を取り除くためには、まず、**正しい歯みがき**を習慣づけることです。

正しい歯みがきのやり方についてはこれまでも何度かお話してきましたが、とても大切なことですから、ぜひマスターしていただきたいと思います。

また、むし歯や抜けた歯には歯垢がたまりやすいので、早めに治療することが大切です。

悪くなってしまった歯を放置することは、歯周病リスクを高めることになりますので、気になるころがあれば、なるべく早めに治療するようにしてくださいね。

あるいは、**歯垢をためないような工夫**も大切です。

噛みごたえのある食べ物で、だ液の分泌を促したり、歯垢の原因となる甘い食べ物をダラダラ食べないように気をつけましょう。

② 身体の免疫力を高める

歯周病予防においては、身体を健康に保つことも大切です。お口の中に歯周病菌が多くても、身体に備わっている免疫力が強ければ、簡単に歯周病になることはありません。

免疫力は、上質の睡眠、栄養バランスの良い食事、適度な運動、ストレスをためないことなどで高めることができます。

また、糖尿病や高血圧などの慢性疾患は免疫力を下げるため要注意です。

実は、全身の健康と歯周病とは大きな関係がありますから、身体の健康にも気をつけてくださいね。

もうひとつのポイントはまた次の機会にお話したいと思います。歯周病の予防は、生活習慣のように皆さん自身に気をつけていただくこと（ホームケア）と、歯科医院でのケア（プロのケア）とを二人三脚で取り組んでいくことが大切ですから、歯科医院での予防も有効に活用してくださいね。



院長ご挨拶

2010年を振り返って

院長 舟橋伸也

早いもので、2010年ももうすぐ終わろうとしております。

今年も1年間、本当にありがとうございました。

今年を振り返ってみると、私にとって、本当に良い1年だったと思います。

2008年に開業し、「**歯が痛くない人にも、悪くならないように予防のために気軽に通ってもらえる歯科医院**」を目指して、ここまでやってきました。

多くの方にむし歯や歯周病を予防の大切さを知っていただき、ご家族ぐるみでむし歯や歯周病予防に取り組んでいただいている患者さんが増えていることをとても嬉しく思っています。

健康面では、体調を崩し入院するという、苦い経験もしました。健康を害するということの辛さや苦しさを味わい、あらためて“**健康であることの喜び**”を実感しました。

また、自分が治療を受ける立場になってみて、患者さんの気持ちにも気付いたように思います。病状に関する不安、なかなか状態が良くなならないことへの心配、不便なことについて苛立ってしまうことなど、**立場が変わってみて得た気付き**がたくさんありました。

入院したために長期の休診をしまいご迷惑をおかけしてしまいましたが、この経験もこれからの私にとっては大きな糧となる出来事だったと思います。

予期せぬアクシデントはありながらも、本当に良い1年にすることができたのは、ご来院いただいている患者さんのお陰と、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

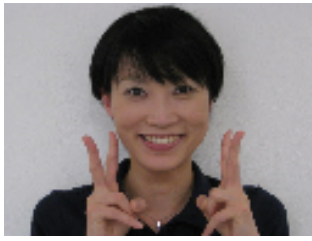
来年も“**より良い医院づくり**”を目指して、もっともっと進化していきたいと思っております。たくさん勉強していくこともありますし、皆さんにもアドバイスいただきながら取り組んでいきたいと思っておりますので、よろしく願います。

休診日のお知らせ

臨時休診…12月12日(日)、1月9日(日) ※ 勉強会出席のため
年末年始の休診…12月28(火)午後～1月4日(火)

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



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！

このコラムでは、毎回、歯科医院で販売しているケア用品の秘密をお話しています。本当は診療を通じて、歯を健康に、そしてキレイに保つために、もっともっとケア用品のお話もしたいのですが、普段はなかなか時間が取れないので、コラムを通してお伝えしています。

歯科医院で販売しているケア用品は、“**歯科専売品**”と書いてあるものがほとんどです。ドラッグストアなどでは手に入らない、効果効能が期待できるものもたくさんありますから、試してみたいと思うものがありましたら、ぜひ使ってみてくださいね。

今回お話しするのは、歯磨き剤『**コンクール**』です。

● コンクールって？

コンクールは、『この1本で、むし歯予防、歯周病予防の効果が期待できるすぐれもの』です。

一般的な歯磨き剤との一番の違いは、**発泡剤(泡立ち成分)・研磨剤が含まれない**ことです。泡立ちの強い歯磨き剤は、磨けているような錯覚に陥りやすいのですが、コンクールを使うことでその錯覚を防ぐことができ、ポタポタと垂れてくることもありません。



また、**ジェル状**の歯磨き剤なので、細かい部分までジェルが行き渡り、薬液の効果が歯ぐきまで浸透しやすくなります。

さらに、**フッ素・細菌剤**の効果もあります。

“フッ素”は、歯を強くし、「再石灰化」を促進するので、むし歯の発生・進行を予防します。

“殺菌効果”は、お口の中の細菌増殖を抑制し、歯周病の原因を除去してくれます。

歯石の原因も除去してくれますので、歯面や歯間の汚れも効率よく落とすことができます。

むし歯や歯周病予防で最も重要なことは毎日の歯磨きです。そのことは、あなたもよくご存知のことと思います。

その毎日の歯磨きに使用する道具ですから、歯ブラシはもちろんなのですが、**歯磨き剤にも少し目を向けてもらえたら良いな**と思っています。

使ってみて良さが実感できれば、それがご自身の健康にもつながりますし、歯磨きをするという

行為自体にも、ぜひ興味を持ってもらいただけたらウレシイです。

● こんな方にオススメです！

コンクールは、ここまでにお話したとおり、たくさんの効果効能が期待できるので、

- ・ **むし歯、歯周病になりやすい方**の毎日の歯磨き剤として
- ・ **歯石がつきやすい方**の付着抑制に
- ・ 研磨剤無配合なので、特に**知覚過敏やブラッシング圧の強い方**が歯を傷つけないために

など、多くの方に一度お試しいただきたいと思っています。

● マウスウォッシュとの併用も

コンクールは、他の歯磨き剤と比べると特に注意しなければならないようなことはありません。

適量をブラシにとり、歯を十分にブラッシングして、ジェルを歯や歯間部などにしっかり行き渡るようにしてください。その後、軽く水でゆすぐだけで大丈夫です。

マウスウォッシュ『**コンクールF**』を併用すると、さらにキレイに洗い流すことができ、細菌（細菌）をシャットアウトして、後味良く、スッキリ感があります。



● 自分の歯で食べて、健康で豊かに

動物の場合で言うと、歯がなくなることは“死”を意味しますよね。

人間の場合、義歯やインプラントなど、無くなってしまった歯を補う物も技術もありますので、歯が悪いからといって死につながってしまうようなことはありませんが、やはり自分の歯で食べるということは、健康には大変関わりがあることだと思います。

むし歯、歯周病の予防効果が期待できるコンクールを使うことで、お口の中の状態が良くなること、今あまり状態が良くない歯であったとしても、できるだけ長く悪くならないように維持することは、**ものをしっかり噛んでおいしく食べる**という、生きる上で基本的かつ重要な役割に大変貢献してくれると思います。

今回のコラムをキッカケに、ご自身に合った歯磨き剤を選ぶことにも興味を持っていただけたら、とってもウレシイです。

症状に応じて、あなたに合った歯磨き剤を選ぶこともお手伝いしますので、ご興味を持った方、ご質問のある方は、遠慮なさらず、気軽にお声掛けくださいね。

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。

12月号

カキ

● カキのお話



カキの旬：11～2月頃

日本で食用にされているものの多くは“マガキ”で、ほとんどが養殖ものです。

マガキの旬は秋から早春とされ、特に**真冬がおいしい**と言われています。

欧米では「Rのつかない月にはカキを食べるな」と言われ、夏には基本的に食べないそうです。日本でも「桜が散ったらカキを食べるな」とか言われますよね。

これは、食中毒を起こしやすいからという説がありますが、それだけが理由ではありません。

カキは春から夏にかけて産卵期に入りますが、そのときにはカキのうまみ成分グリコーゲンの量が激減して**味が落ちる**からです。

ただし、主に日本海で獲られる“イワガキ”は種類が異なり、夏でもグリコーゲンが減らずにおいしく食べられるので、別名“夏ガキ”とも言われています。

最近では技術の発達で、1年中食べられる養殖ガキも出てきています。

● カキの選び方

市販のカキには、**加熱用**と**生食用**があり、加熱用は水揚げされたカキをすぐに殻むきして海水で洗っただけのもの、生食用は一度あげたカキをきれいな海水の中で浄化殺菌したものです。

カキは**鮮度が命**ですから、選び方にも気をつけたいところですが、現実問題として、殻つきは判断がつきにくいという難しさがあります。

1. **殻付き**を買う場合は、**口が開いてなく、厚みがあって、重みのあるもの**を選ぶ。
2. 生食する場合は、「**生食用**」の表示があり、**産地直送**を選ぶか、**出荷日時や産地などを確認し、賞味期限を守り、なるべく早く食べる**。
3. **貝柱が透き通り、身がふっくらして、乳白色で光沢があるもの、黒い縁の部分がより鮮明にはっきりとしたもの**が新鮮。

● カキの下ごしらえと調理ポイント

1. **大根おろしをむき身にかけて、軽く和えるように混ぜる**（おろし汁でカキのぬめりがとれる）
2. **薄い塩水に浸し、殻の欠けが残っていないか気をつけながら、身をつぶさないように洗う**。時間がないときは、ざるにあげて塩水の中で振り洗いをするだけでもOK。
3. むき身のパックに入っている汁には、牡蠣を殻から取り出したときに出る汁が含まれているので、カキが残ったときは、**この汁に漬けて冷蔵庫で2日位の保存が可能**。

- カキの臭いが気になるときには、水洗いして水切りしたカキを牛乳に20分ほど浸すと臭いが消える。
- カキは、旨みと甘みのエキスがたっぷりと入っているので、加熱する前に片栗粉をしっかりとつけると、うまみを逃がさず閉じ込めることができる。加熱しすぎないこともポイント。

● 栄養、おいしさともに生が最高！

カキは「海のミルク」と呼ばれるほど栄養価の高い食品で、実際に牛乳と比べると、たんぱく質・鉄分・ビタミン類で牛乳に勝っています。

牛乳のほうが多いのは脂肪で、現代の食生活では肉類や油脂、乳製品で脂肪は十分過ぎるほどなので、カキは**低脂肪でヘルシーな食品**とも言えるでしょう。

また、カキは**亜鉛や銅の含有量**で、他の食品と比べてダントツのトップクラス。これらのミネラルはごく微量ですが、体の働きを正常に保つために欠かせない大切なものです。

栄養満点のカキですが、**効率よく栄養を採るためには生が一番**です。というのも、加熱調理をしてしまうと、貝類の代表的な栄養素であるタウリンが相当失われてしまうからです。

またうまみのもとであるグルタミン酸も生のほうが圧倒的に多くなります。

カキ好きな人は「生が最高！」と言いますが、これは科学的にも根拠があることだったのです。

レモンを絞って食べるのが最もシンプルで一般的な生ガキの食べ方で、レモンのビタミンCも一緒にとることができる点でも効果的です。

カキに含まれる銅も鉄分の吸収を助けるので、カキは**貧血予防に最適な食品**と言えます。

● おいしく食べるアイデアレシピ

生ガキにアクセントをつける ソースのレシピ



① カクテルソース

- 材料**
- ・ トマトケチャップ 大さじ8
 - ・ チリソース 小さじ2
 - ・ レモン汁 1/2個分
 - ・ ペッパーソース 小さじ1弱
 - ・ わさび 小さじ1強
 - ・ 白ワイン 大さじ2

作り方

1. 材料をよく混ぜ合わせ、よく冷やした生ガキに添える。
- ※ レモンの代わりにスタチやカボス、ユズなどの柑橘類を使うと和風ソースに。

② アンチョビソース

- 材料**
- ・ アンチョビ 3枚
 - ・ にんにく 1/2~1/4片
 - ・ ケッパー 小さじ2~3
 - ・ 粒マスタード 小さじ1
 - ・ オリーブ油 大さじ3
 - ・ 黒胡椒 少々

作り方

1. ニンニクはできるだけ細かいみじん切りに。
 2. 材料をすり鉢に入れてよくすり、混ぜ合わせた、よく冷やした生ガキに添える。
- ※ サラダにする場合は、酢やワインビネガーを（オリーブ油と同量~やや少なめ）加えます。

生ガキを食べるときの注意点

1. 鮮なものを選ぶように注意しましょう。（選び方のポイントを参照してください。）
2. 賞味期限を守って、なるべく早く食べきる。
3. **疲れているときや体調の悪いときは食べないように**しましょう。
4. **一度にたくさん食べ過ぎないように**気をつけましょう。

スタッフコラム
『“2010年を振り返って”』



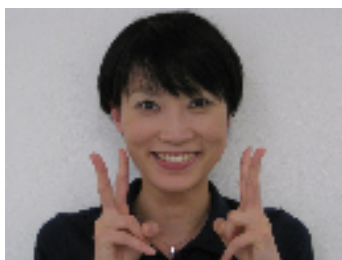
永田 晶子

2010年、今振り返ってみると
あっという間な気がします。
旅行したり、ドライブに行ったり・・・
もちろん、辛いことや悩んだことも
たくさんありました。
でも、**楽しいことも嬉しいことも**
それ以上にあった1年でした。
いろんな想いが詰まった2010年だったと思います。



戸谷 あかね

今年の10月で、しんデンタルクリニック
入社1年が経ちました。
皆様に顔を覚えていただき、
お声をかけていただいて、
お話する機会が増え、
楽しく働く事ができました♥
来年も**たくさんお話できる事**を
心から楽しみにしています♥
少し早いですが、皆様、よいお年を・・・



加藤 淳子

私の2010年を振り返ってみると、
去年までは専業主婦だった私が
4月から子供2人を保育園に入れ、
パートですが**働きはじめ**、
忙しいながらも**自分の時間**が少しでき、
習い事もはじめたりと、
けっこう**充実した年**になったと思います。
仕事は久しぶりすぎて不安もありましたが、
周りの皆さんのおかげで、
失敗しながらもなんとか**頑張っています**。
2011年もまた、**新しく何かを始められる年**に
なるといいです。

