

歯つぴい

通信

2011年3月号

電動歯ブラシの正しい使い方！
春風を探しに野外へ出かけよう！
からだに美味しいレシビおしえチャオ！
～ カミカミ甘辛炒め ～

電動歯ブラシの正しい使い方！

昨年の大ヒット商品のひとつに、電動歯ブラシ「ポケットドルツ」があります。コスメのような歯ブラシらしからぬデザイン性が若い女性を中心に人気を集めました。

音波歯ブラシ（高速電動歯ブラシ）や超音波歯ブラシなど電動歯ブラシの種類も多々ありますが、使い方によっては歯や歯ぐきを傷つけてしまうこともありますのでご注意ください。

どのようなタイプの電動歯ブラシにも共通して言えるのは、まず歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目にやさしくあててからスイッチを入れること。この「やさしく」あてるのが重要なポイントで、手磨き用の歯ブラシのように縦や横にゴシゴシと磨くやり方では、電動歯ブラシの持つ歯垢を除去するパワーが発揮されません。

音波歯ブラシなど自分で動かさないタイプの電動歯ブラシは、1か所に5秒ほどあてたら次の場所へ、また5秒ほど歯ブラシをあてたら次の場所へと磨いていきます。自分で動かすタイプの電動歯ブラシは、歯にそって歯ブラシを横に少しずつ動かしながら磨きます。どちらのタイプも奥歯や前歯、歯の裏側も順番に丁寧に磨いていきます。正しい使用法でツルツルピカピカの健康的な歯をキープしましょう。（参照：日本歯科医師会・テーマパーク80 20ホームページ）

春風を探しに野外へ出かけよう！

年齢や性別を問わず誰もが気軽に始められる有酸素運動といえばウォーキング。ウォーキング上級者の中には週末や連休を利用して山をウォーキングする「トレッキング」、愛好者も多く、最近の「山ガール」ブームも手伝ってか、休みを利用して日帰りハイキングやトレッキングに出かける若い女性も多いようです。

山では、日常生活では触れることのできない自然のすばらしさを体感することができます。その自然を思い切り楽しむためには、事前の準備が大切です。

『山の天候は変わりやすいため、雨具や帽子は必需品』『服装は季節に関わらず長袖・長ズボンが適していますが、綿など濡れると乾きにくい素材よりも軽量で吸汗性、撥水性、速乾性などの機能を備えた素材を選ぶとよいでしょう』『靴選びは重要。山は勾配も厳しく平坦な道はほとんどないため、滑りにくく自分の足にあった登山靴やトレッキングシューズを選び、事前に履いて歩くなどして足になじませておきましょう』『水、アメやチョコレートなど手軽に栄養補給できるアイテムも必携』

登山人気の一方で、山での悲しい事故も報道されています。事前の準備を怠らず快適なトレッキングを楽しみましょう。まだ寒さが残るものの、春の足音はすぐそこまで近づいています。ひと足早く春の風を探しに、この週末は野外へ出かけてみませんか？（参照：オムロンヘルスケア株式会社ホームページ）



～ ピカピカの歯を作るレシビレシビ～

カミカミ甘辛炒め

カロリー：152kcal カルシウム：92mg（1人分）

<材料>（2人分）

- ・ちりめんじゃこ 20g
 - ・大豆（茹） 70g
 - ・コーン（缶又は冷凍） 50g
 - ・胡麻 小さじ1
 - ・あわせ調味料
- （醤油小さじ1/3、牛乳大さじ2、砂糖大さじ1.5）
・オリーブ油 小さじ1/2

<手順>

フライパンに、じゃこ・大豆・コーン・あわせ調味料を加えて火にかける。

よく炒りつけて水分が飛んだら火をとめる。

オリーブ油を回しかけ、胡麻を散らして混ぜあわせる。

栄養コメント

歯カルシウムは生まれた時には母親にもらって生まれ体内に30gあります。大人になると体重50kgの人で、体内のカルシウムの量は平均1kgになります。成長期の中学生前後に一番カルシウムを体内に貯金できます。

体内にあるカルシウムの99%は歯や骨に、残りの1%が血液や筋肉・神経等にありま。しかし、蓄積の多い成長期だけでなく大人になってもカルシウムの補給は大切です。カルシウムが足りなくなると貯金してあるカルシウムを使って血液のカルシウムを一定にする働きを行うようになります。でもその反対にたくさんあると貯金に回すようになります。そして常に不足の状態が続くと骨のカルシウムが失われ歯の質が悪くなったり、顎の発達に影響してきます。

生まれた時にある30gのカルシウムは母親が胎児に補給しているわけですので、妊婦さんは子どもと自分のためのカルシウムが必要です。こうして良い歯を作りそしてその歯を継続して維持していくためには、常にカルシウムの補給がポイントになります。

カミカミ甘辛炒め調理のポイント

じゃこ・大豆はカルシウムの多い食品。コーンと共に短時間加熱で煮込み合わせて調味料も少量ですみます。仕上げにオリーブ油と胡麻で香りとコクをつけて牛乳も少しづつでも調理に使ってみましょう。スキムミルクでもよいです。5分もあれば完成します。

からだに
美味しいレシビ
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/>



院長 舟橋伸也

こんにちは！院長の**舟橋**です。
いつもありがとうございます。

当院は、この3月3日に“**開院3周年**”を迎えます。

ここまで無事にやってくることができましたのも、患者さんおひとりおひとりの支えがあつてのことと、**感謝の気持ちでいっぱい**です。

思えば3年前、『**自分の歯科医院を持つこと**』に**夢と希望**、そして**少しの不安**にドキドキしたことを昨日のこのように思い出します。

診療を通じて、歯科医師という仕事、特に当院のような街の歯医者さんの仕事というのは、皆さんの健康で豊かな生活を“**一番身近なところで支えている**”という大切な使命を持った仕事であることをあらためて実感しています。

これからも、『**患者さんの生活がより健康で、より豊かになるように**』、そして、『**皆さんとのお付き合いを10年、20年と続けていけるように**』、一生懸命やっていきたいと思えます。

この3周年を記念して、私が皆さんに伝えたいことをまとめた『しんデンタル通信 3周年特大号』を発行します。お手元に郵送させていただきますので、ぜひご覧になってみてください。

また、この3年間の診療の中で培ってきた考えや感じてきた思いを『**歯なしにならない話**』という**レポート**にまとめました。こちらは、ご関心のある方にプレゼントしますので、受付までお申し出いただくか、QRコードからお申込ください。



これからも末永く、よろしく願い致します。

3月13日は代理診療を行います！

月に一度、勉強会に参加するために日曜日を臨時休診として参りましたが、日曜日にしか通院できない患者さんからの声など、ご不便をおかけしている状態を解消したいと考えておりました。

そこで、この3月は私の後輩に代理診療をお願いすることにしました。
当初休診の予定だった**13日(日)**は、**通常通りの時間で診療**致します。

私が直接診ることができないので、ご不便をおかけすることには変わりませんが、私も信頼を置いている歯科医師ですから、もしご都合が合わない場合にはご予約ください。



歯科医師
宮田也寸紘

また、急に痛んでしまった場合も対応させていただきますので、お困りのことがございましたときにはご連絡ください。



歯科衛生士
小川 真友美

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。

歯科衛生士の小川真友美です！



今回は、私も大好きな“歯医者さんが作ったチョコレート”をご紹介します。

歯医者さんがチョコレートをススメルなんて？？？という方も多いことでしょう。

『チョコレート＝むし歯の原因』というのが一般的ですから、当然のことです。

でも、**大好きな甘いものを我慢するのって、とってもストレスになりませんか？**

私自身、チョコレートは大好き！食べるだけで、とっても“**幸せな気持ち**”になります。

だから、大好きなものは我慢するのではなく、“**食べても大丈夫なチョコレート**”を探せばいいと思いませんか？

このチョコレートは、むし歯の原因と言われる“**糖分**”(砂糖)が入っていません。

甘みは、“**キシリトール**”を使っていますから、むし歯の原因どころか、歯の再石灰化を促す働きがあるので、むしろ“**むし歯予防**”に効果的と言えます。

そして、キシリトールはとっても嬉しい“**0カロリー**”なんですね。つまり、**太りません！**

糖分ではありませんから、**糖尿病で食事制限のある人でも大丈夫**です！

まさに、『**キシキのチョコレート**』と呼ぶに相応しいものです。

チョコ好きなすべての方に、自信を持ってオススメします！

このチョコレートを食べるときは、歯にキシリトール成分が浸透するように、**お口の中に長時間放置**するようにしてください。食べるというよりも、“舐める”イメージですね。

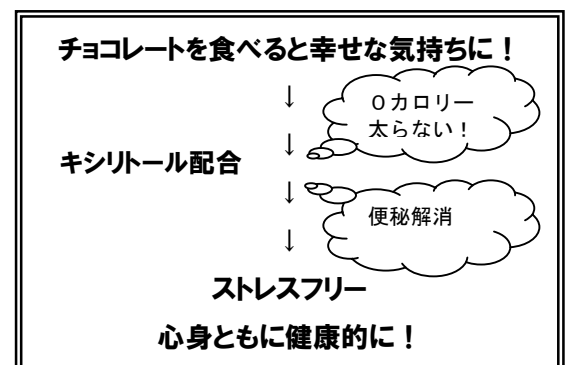
お口の中に長時間チョコがあることで、唾液分泌量の増加も期待できます。

また、**就寝前に摂取するとより効果的**です。なぜなら、むし歯の原因となるミュータンス菌は、夜寝ている間に最も繁殖しやすいからです。

ですから、**歯みがきを嫌がるお子様**に、きちんと歯みがきができた**ご褒美**としてあげることで、歯みがきの習慣づけにも一役買ってくれると思います。

ただし、効果を期待して食べ過ぎると、お腹がゆるくなりますので、気をつけてくださいね。

甘党仲間の皆さん、大好きなチョコレートを食べて**むし歯予防**に励み、**ストレスフリー**で“**心身ともに健康**”な**甘党生活を送りましょう！**



歯は“神様が作った最高傑作”です！

歯の形には意味がある！読んでビックリ“歯の不思議”①

『よく噛める歯の形 咬合面(かみ合わせ面)の形』

私は歯科医師ですから、**歯が大好き**です。私にとって、歯について勉強することは欠かすことのできないことごとですが、勉強すればするほどに、「本当によくできているなあ」「**身体全体のことを考えると最高の形だなあ**」と感心するばかりです。

私は、歯こそ『**神様が作った最高傑作**』だと思っています。そして、知れば知るほどに、『**持って生まれたご自分の歯**』を出来る限り大切にして欲しいと願うばかりです。

と言いますのも、歯科医院で行う治療は“人の手を加えること”であって、分かりやすい表現をすると“修復”でしかないからです。そして、一度治療を行ってしまうと、もう二度と元々の自分の歯に戻すことはできないのです。

悪くしてしまっ、やむを得ず削って、そこに被せ物をして…もちろん、痛みは無くなって、生活に不都合を感じることもなくなりますが、身体の健康をありとあらゆる角度から考えたときに、もともと持っているご自分の歯には、やっぱり勝てないのです。

ですから、「**歯を大切に！**」とお伝えしています。そして、もっと根本的な“**なぜ、自分の歯を大切にすべきなのか？**”“**自分の歯で食べられることにはどんなメリットがあるのか？**”についても、きちんとお伝えしたいと考えるようになりました。

“歯の仕組み”がどうなっているのか？

“噛むメカニズム”がどうなっているのか？

こんな根本的な“歯”のお話を、今回から少しずつしていきたいと思います。

私がなぜ『ご自分の持って生まれた歯を大切にしましょう！』と言いつけているのか、ご理解いただけたら嬉しいです、やむを得ず修復治療をする場合であっても、このようなことを視野に入れて取り組んでいることも合わせてお伝えしておきたいと思います。

できるだけ分かりやすくお伝えすることを心がけますが、専門的なお話が混ざってくる上に、何分表現力に乏しいものですから、**詳しく聞きたい部分は気軽に聞いてください**ね。

第一回目は、“**咬合面**”(『こうごうめん』と読みます)、つまり“**かみ合わせの面**”のお話、中でも「**なぜ痛くなく、よく噛めるのか？**」についてお話したいと思います。

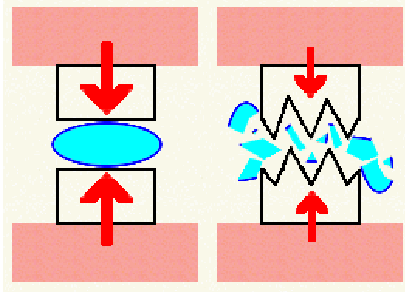


人間の歯は平面ではなく、上の歯と下の歯がかみ合わさる**咬合面には凹凸があります**。この凹凸には意味があつて、適切な凹凸のない歯は、噛みにくいだけでなく、痛みや歯の周辺を傷めてしまう原因にもなりかねません。

不思議なことですが、かみ合わせの面がこのような形状になっているお陰で、人間は『**痛くなく、よく噛める**』のです。その原理をもう少し詳しく見ていきましょう。

図を入れて解説しますが、物理学のような話にもなりますので、少々難しいことがあるかも知れません。物を砕くときの原理として、イメージしてみてください。

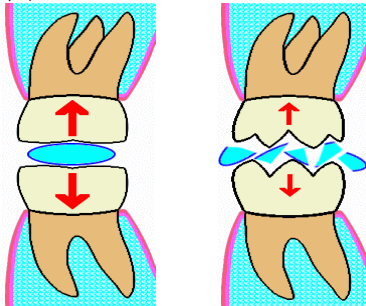
図1



まず基本的な原理ですが、左の図のように、物体に力をかけて押しつぶそうとすると、平坦な面では強い力を必要としますが、**凹凸のある面では弱い力で済みます**。

歯も同じで、平坦なかみ合わせの面では、強く噛まない食べ物でも噛み砕くことができませんが、**凹凸があることによって、軽い力でも噛み砕くことができる**のです。

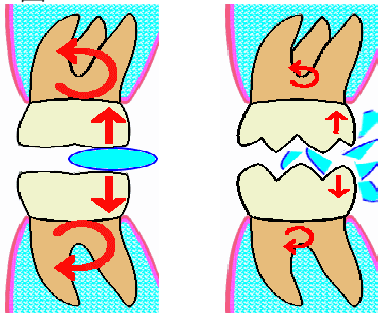
図2



このように、平坦な咬合面の場合は歯に大きな力がかかりますが、それがすべて問題というわけではありません。

左の図2のように、力の方向が歯の中心軸方向と一致している場合や、年齢的に若くて歯の周辺も丈夫な間は、その力を受け止めることができるので、あまり痛みや不自由を感じることなく噛むことはできます。

図3



しかし、いつも歯の真ん中で噛めるとは限りません。左の図3のように、力の方向が歯の中心軸からずれている場合には、**歯を回転させようとする力**がかかって、歯の周辺を変形させようとしています。

咬合面が平坦であれば、回転させようとする力や歯の周辺を変形させようとする力はより大きくかかりますので、噛みにくく感じるだけでなく、痛みを感じるようになります。

また、歯の周辺を変形させようとする力も大きくなるので、歯周組織の破壊、つまり**歯周病の悪化**にもつながります。

あるいは、総義歯（総入れ歯）の状態などでは、痛みを感じるだけでなく、入れ歯を浮かせて、不安定にさせてしまう原因にもなります。

では、咬合面に凹凸がついていて、よく噛めるならばそれだけで良いのかというと、そういうわけではありません。歯には、噛み砕くだけでなく、**“すりつぶす”**という機能もあります。実は、この『すりつぶす』機能の面でも、歯の形状が一役買っています。

次回は、そのお話をしたいと思います。

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。

2月号

カレイ

● カレイのお話



カレイの旬：12～2月頃

カレイは世界で約100種類位、日本近海でも40種位は生息しています。

平らな板状の姿はヒラメとそっくりなので、見間違いをする事があります。

“左ヒラメの右カレイ”という言葉がありますが、目のある黒い皮の方を上、腹側を手前に置いた時、頭が左側にくるとヒラメ、右側にくるとカレイになります。

ですから、カレイの一尾付けの料理を盛り付けする時は原則的には頭を右に盛ります。縁起上頭を左に・・・という場合は黒い皮を表面にすると腹側が上になり、そのままの盛り付けに仕上げますが、これでは・・・という場合は白い皮を表面にして頭を左に盛る場合もあります。

カレイの旬は、詳しく言うと**地域と料理法によっても季節が違います**。刺身、煮つけ、蒸し物は秋から冬にかけてが美味しく、一尾付けの焼き物、揚げ物は夏から秋口が美味しく食べ易いと言われます。これは大きさと身の着き具合、骨の成長未熟の段階の違いでの食べ易さの違いがあるからです。

● カレイの選び方

- ・ 扁平な形をしていますが、**肉厚のもの**を。
- ・ **表面にツヤがあり、ぬめりがあるもの**。
- ・ 一尾の場合は、**皮の柄がハッキリしていて、尾びれまで身の詰まっているもの**。
- ・ **エラが鮮やかで、身に透明感と弾力があり、締まっているもの**。
- ・ 切り身を買う場合は、**切り口の骨の周りから血液がにじみ出てないもの**。

● カレイの調理と下ごしらえのポイント

カレイはもともと泥の中を好んで生活をしているため、**鮮度が落ちると泥臭いクセ**が出ます。料理をする時は、白身魚にしては珍しく**臭み消しの工夫が必要**です。

カレイの下ごしらえ

- ・ 包丁の背でうろこを取ります。(うろこを残すと生臭くなります。)
- ・ エラに包丁を入れて、指で押すとわたが出てくるので、水の中できれいにわたを除きます。
- ・ 大きいものは筒切りか5枚おろし、小さいものはそのまま使います。
- ・ 煮る場合、長く煮ると身がしまっておいしくなくなるので、注意しましょう。

カレイといえば“煮魚”という方も多いと思いますが、**身そのものを味わいたいときは、子持ちガレイは避けましょう**。卵を抱えているため、身が充実していません。

また、カレイには、ヒラメと同様に“縁側”という部位があります。脂肪が少なく、ゼラチン質が多いので、刺身でも、唐揚げでも、美味しいですよ。

少々お値段の張る魚ではありますが、**捨てるところがなく丸ごと食べられる魚**ですので、満足感は最高にえられる魚だと思いますよ。

● 低脂肪、高たんぱくなヘルシー食材！

カレイは**消化の良い良質なたんぱく質**を豊富に含み、**脂肪**は100g中1.8gと少なく、**高たんぱくで低カロリー**のヘルシー食材です。

消化が良いことから、離乳期のお子様やお年寄り、胃の弱っている方にも安心して食べられる食材でもあります。

ビタミンB1や**ビタミンB2**を豊富に含んでいるので、糖質や脂質の代謝を高めてくれるほか、**ビタミンB1**には、イライラやストレスを和らげてくれる効果もあります。

タウリンも豊富に含んでいるので、**血圧**や**コレステロール**を下げる効果も期待できます。

カルシウムの働きを助ける**ビタミンD**も含まれているので、女性に多い骨そしょう症の予防にも効果的だと言われています。

縁側や骨には、美肌効果が期待できる**コラーゲン**も豊富に含まれています。コラーゲンは、スープや煮汁に溶け出しますので、飲んだり煮こごりにして食べると効果的に摂取できますね。

また、子持ちガレイでは、卵から**ビタミンA**の摂取も期待できます。

まさに、**栄養の宝庫**と呼べる魚ですね。多くの薬効が期待できるので、余すところなく食べるようにしたいものです。

● おいしく食べるアイディアレシピ

カレイの甘酢あんかけ



材料

- ・ かれい(切り身) 4切れ (甘酢あんの材料)
- ・ 小麦粉/薄力粉 少々
- ・ 揚げ油 適量
- ・ にんじん 1/3本
- ・ 生しいたけ 4枚
- ・ ゆでたけのこ 50g
- ・ さやえんどう 少々
- ・ 塩 少々
- ・ だし汁 カップ 2/3
- ・ 食酢 大さじ 2
- ・ 砂糖 大さじ 3
- ・ 塩 小さじ 1/2
- ・ 醤油 大さじ 1
- ・ 片栗粉 適量

作り方

1. カレイの切り身は小麦粉を全体に薄くまぶし、180度に熱した揚げ油でからりと揚げる。
2. にんじんは皮をむいて、たけのことともにせん切りに、生しいたけは軸をとって細切りにする。さやえんどうはさっと塩ゆでにしてから細切りに。
3. だし汁に(2)のさやえんどう以外の野菜を入れて煮立てて、甘酢あんの材料で調味し、水溶き片栗粉少々を加えてとろみをつけ、(2)のさやえんどうを加えて混ぜる。
4. (1)のカレイにあつあつの(3)をかけて出来上がり！

カレイが余ってしまったら唐揚げにしてしまうのもひとつですね。使い残しの油でも十分に調理できますよ。野菜を加えることで、彩りも鮮やかになり、お酒の肴にもオススメの一品です。

スタッフコラム
『私の“マイブーム”♪』



永田 晶子

最近のマイブームは“料理”です！
去年から料理をする機会が増え、
パパッと手際よく作れるように
特訓中です。

どうしても肉料理が
中心になってしまうので、
今年は魚料理をマスターしたい
と思います！



小川 真友美

私の舞いブームは
“お弁当づくり”です！
色とりや栄養バランスを考えながら
毎朝早起きして作っています。
食べ物だけではなく、
お弁当箱や箸、カフスなどの
Goodsもいろいろ揃えて、
毎日楽しく食べています！



加藤 淳子

マイブーム。。。これと言って
たいしたことはないのですが、
最近毎日していることは、
“デコポン”を食べることです。
デコポンってご存知ですか？
柑橘系の果物で、季節になると
箱買いして毎日食べています。
それと、ミッツマングローブさんの
ブログを毎日見ているのですが、
12月2日から更新されていない
ので、更新状況をチェックするのが
最近のちょっとした楽しみです（笑）
くだらないことで、すみません…



下平 美紀

私の最近のマイブームは、
朝キウイダイエットです！
方法は朝バナナダイエットと同様で、
朝食にキウイをゆっくりよく噛んで
食べるというシンプルなダイエットで、
キウイは好きなだけ食べてよく、
キウイと一緒に水をコップ一杯ぐらい
飲むとより効果的だそうです。
むくみを解消してくれるカリウム、
便秘解消を解消してくれる食物繊維、
美肌や抗酸化作用のビタミンCと、
キウイには、ダイエットや美容に役立つ
栄養素もしっかり含まれていますよ。



加藤 なつみ

私が今ハマっているもの！！
それは「韓国」です。
少女時代やKARAなどの
K-POPを聴いたり、
韓流ドラマをよく見ます。
ドラマは「美男(イケメン)ですわ」
にハマっています。
韓国の美男、美女が出ているので、
ぜひ見てみて下さい！

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/>