



歯通信

歯つぴい

2011年5月号

審美治療で白く美しい歯に！
森林浴でリフレッシュ！
からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ マフィンサラダバーガー ～

審美治療で白く美しい歯に！

歯を白くする、歯並びをきれいにするなど、歯を美しくすることに重点を置いた審美治療についてご紹介します。

歯を白くする治療には、汚れを落とし歯本来の白さを取り戻す「クリーニング」や歯の表面に樹脂をコーティングする「ホワイトコート」、歯を薬剤で漂白する「ホワイトニング」などがあります。

軽度のむし歯治療では金属の被せものをするのが一般的ですが、笑った時に金属が見えるのが気になる患者様や、金属アレルギーのある患者様もいらっしゃると思います。そういった方には金属の詰め物の代わりに歯の色に近いセラミックの詰め物を接着する「セラミックインレー」や、セラミックより耐久性が劣るものの安価な「ハイブリッドインレー」などの治療法があります。他にも、歯の表面を削り爪の厚さほどのセラミックを接着する「ラミネートベニア」はホワイトニングで効果の出ない色素沈着や隙間のあいた歯の修復に適しています。

何歳になっても白く美しく、健康な歯で過ごしたいという気持ちに込めるのが審美治療です。一人ひとりに適した治療法や費用など気になることがあればおたずねください。（参照：日本メデイカルネットコミュニケーションズ株式会社ホームページ）

森林浴でリフレッシュ！

夏を前に、新緑がまぶしい季節が近づいてきました。週末空いた時間があれば緑あふれる森林浴を楽しむに出かけませんか。

日頃、街中で生活をしている人の中には、ストレスによる疲労や自律神経の乱れを感じている人が多くいます。そんな時、野原や滝、森林に出かけるとなんとなく気分がよくなったり、体が軽く感じることがあります。それは気のせいではなくちゃんとした理由があるのです。

木々や植物が発散する、森の芳香剤といわれる物質「フィトンチッド」。たとえば、建材や浴槽に使われることの多いヒノキの独特の香りには精神をリフレッシュさせる働きがあります。ほかに肝臓の機能を高める酵素の活性化や生理機能の促進、新鮮な空気や木々の香りによる頭痛や吐き気の軽減など、森林には樹木の秘められたパワーが揮発、充満しています。

さらに、滝や水辺など水しぶきの上がる場所にはマイナスイオンが多く存在しています。マイナスイオンは、筋肉中の乳酸を減らし肩こりや疲労を減らす効果があるそうです。

また、太陽の光にはビタミンDの補給や病気による抵抗力をアップさせる作用があります。直接浴びるのは紫外線が気になりますが、木漏れ日の中での日光浴ならお肌も喜ぶはず。天然の空気清浄システムともいえる森林を歩きながら、日頃がんばっている心身をリフレッシュさせてあげましょう。（参照：上松町観光協会ホームページ）



～ 医食同源・疲労回復・春のお弁当レシピ～

マフィンサラダバーガー

カロリー：544kcal タンパク質：21.6mg（1個）

<材料> 4個分

<ハンバーグ>

- ・合挽き肉 200g
- ・玉葱すりおろし 大さじ2
- ・人参すりおろし 大さじ1
- ・長芋すりおろし 大さじ1
- ・卵 1個
- ・塩胡椒 少々
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・カレー粉 小さじ1/4
- ・ボン酢 大さじ3

<ハンバーガー>

- ・イングリッシュマフィン 4個
- ・サラダリーフ 50g
- ・ミニトマト 4個
- ・玉葱 1/4個 ・人参 5cm
- ・キャベツ 1枚
- ・塩胡椒 少々
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・粒マスタード 大さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・バター 20g

<手順>

ポウルに肉を加え塩少々で混ぜる
溶き卵を加えて混ぜる
玉葱・人参・長芋・カレー粉・胡椒を加えてよく混ぜ4等分にする
フライパンに油をひき 焼き仕上げにボン酢を加えて照り焼き風にする

玉葱・人参・キャベツを千切りにして塩をふり、しんなりしたら軽くしぼってマヨネーズ・粒マスタード・酢と和える
トマトは2～3等分に切る。
パンにバターを塗り軽く焼く
パンに ・ハンバーグ・リーフ・トマトの順ではさむ

栄養コメント

春は新生活の時ですね。学校・職場で新スタートなど春の緊張感とウキウキ感のある日々を過ごすようになりますね。ただ季節への対応がスムーズに進めることができず、または張り切りすぎて「疲れやすくなった」「すっきりとしない」「食欲がない」とか感じていませんか？日頃からの予防や自分や家族の健康管理は大切です。美味しく栄養バランスをとれた食事と睡眠・休養をとってストレスをためないようにしていきましょう。なかでも食べることは1日3食ありますから、メリハリをつけながら定番の食事であれば目先も変えて気分も変えてみることも「食べること」のキッカケになります。お弁当を持って行楽先だけでなく近くの公園で食べたりしてみませんか。お弁当は経済的にもよく健康管理上でもポイントです。今月のお弁当レシピは活動するためのエネルギー源とタンパク質と疲労回復に働く酢の中のクエン酸・そして代謝を高めるビタミンも摂れるハンバーガーです。カレー粉の香りで食欲増進にもつながるハンバーグは、夕ご飯に作り置きし、忙しい朝にすぐにでき応用範囲も広いパワーアップのレシピです。

マフィンサラダバーガーのポイント

ハンバーグは作りおきしたものをレンジ加熱やフライパンで再加熱して使用できます。

今回のレシピではイングリッシュマフィンを使用しましたが、ハンバーグパンズやバターロールでもよいです。

美

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/>



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。

4月に、最愛の娘が**3歳の誕生日**を迎えました。
おじいちゃん・おばあちゃんにもお祝いしてもらって、たくさんのプレゼントに大喜びでした。

とっても喜んでいる娘を見ると、私は**嬉しくてたまらなくな**ってしまいます。

親御さんはみんな同じ気持ちだと思いますが、我が子の笑顔って本当に良いものですね。
妻の笑顔も嬉しいものですが、やっぱり娘にはかないません（笑）

何歳ぐらいまで『パパとデート』と言って喜んでくれるのか、ちょっぴり不安はありますが、**来年も再来年もずっと笑顔でお祝いしていけたら良いな**あって思います。

3周年記念号にも書かせていただきましたが、医院を開業した1ヵ月後に生まれた娘ということもあり、誕生日のお祝いというだけでなく、娘の成長と医院の歩みとがリンクして、とても感慨深い気持ちになります。

こうして娘を祝ってあげられるのも、毎日の診療があつてのことですし、それは**支えてくださる患者さんおひとりおひとりのお陰**と、あらためて**感謝の気持ち**でいっぱいです。

1年1年と成長する娘に負けないように、私も成長していきたいと思っていますので、これからもよろしくお願いします。

5月29日(日)は臨時休診 6月26日(日)・7月24日(日)は 代理診療を行います！

勉強会に参加するため、上記日程で**臨時休診**、**宮田Dr.による代理診療**となります。

ご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。



歯科医師
宮田也寸紘

新スタッフをご紹介します！



歯科衛生士
武川 加歩

歯科衛生士の**武川加歩**です。
今年、専門学校を卒業した社会人1年生です。
1日も早く患者さんのお役に立てるようになって、“**予防のフロ**”として**信頼していただけるように頑張ります！**
至らない所が多々あるかもしれませんが、よろしくお願いします。

患者さんからお便りをいただきました！

先日、治療を終えられた患者さんから医院にお便りをいただきました。

「心地良い時間を過ごせた」
「歯医者が嫌いという気持ちが薄れた」

と言っていたが、私たちもとても嬉しかったです。

おひとりでも多くの患者さんから、そのように言っただけのように、

“行って良かったと評価いただけるような歯科医院”
“大切な方に、「行ってみたら」と安心してご推薦いただけるような歯科医院”

となれるように、スタッフ一丸となって取り組んで参ります。

前略 お薬書きもありがとうございました。
ごさいました。
短期で治療を終えていただけただけのせい
ばかりでした。また院長、スタッフの
方々の丁寧な対応で心地良い時間を
も過ごせました。歯医者に行くのが
嫌いであったが、その気持ちが薄れ
感謝申し上げます。

また、今後の私たちの成長のためには、

「ここをこんな風にするのもっと良くなるよ！」
「ここはちょっと気になる・・・」

など、患者さんからのアドバイスも不可欠です。

お気づきの点などございましたら、遠慮なくスタッフにお申し付けください。

6月2日(木)は、西区役所に行こう！

何のことかと思われたかも知れませんが、**歯の1日健康センター**が開催されます。
参加無料でお土産つき！赤ちゃんからお年寄りまで、**どなたでも参加できます。**
歯の健診と相談はもちろんのこと、**フッ素塗布も無料**です。
当日は、私も参加しています！皆様のご来場をお待ちしております。

日程 平成23年6月2日(木)
場所 西保健所(西区役所4階)
時間 午後1時30分～午後3時45分

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」③

『歯の形ひとつひとつに意味があります』

シリーズでお話している『歯の不思議』のお話ですが、今回で3回目を迎えました。

内容が少し専門的なことだったり、学生時代に見た生物の教科書的な部分もあったりして、あまり面白くないところもあるかも知れません。

そのようなことは分かっているながらも、なぜ私がお話を続けているのか…それは、『**生まれながらに持ち合わせた“ご自身のお口”“ご自身の歯”を大切にしたい**』と**思うから**です。

歯が悪くなったところで、歯医者さんで治してもらったら良いと考えるかも知れません。確かに、悪いところを治すのは歯医者さんの大切な仕事ですが、どんな名医でも、生まれながらの“天然の歯”を超えるものを作ることはできません。

人体には、本当にたくさんの不思議があります。中でも、お口や歯は“食べる”という大切な機能と関わっているのです、生きる上で大切な役割を果たしています。そのことを少しでも知って、『**ご自分の歯を大切にしたい**』と思い、こんなお話をしています。

そして、大切なご自分の歯を健康に保っていくために、歯医者さんには『**悪くなってからではなく、悪くならないように“予防”のために通って欲しい**』と思います。

ここまで2回は、かみ合わせのお話をしてきましたが、今回は“**歯の形とはたらき**”についてお話していきましょう。

鏡の前でお口をあけて、ご自分のお口の中を覗いてみると、いろいろな形をした歯があることに気付くと思います。なぜ、こんなにいろいろな形の歯があると思いますか？

これは、わたしたちの**食べ物**と深い関係があります。人間は、肉も食べるし、野菜も食べますが、動物的分類をすると、人間は“雑食性”といわれる動物になります。いろいろなものを食べる事が出来るように、用途に合わせたさまざまな形の歯を持っているのです。

他の動物の歯を見てみましょう。

写真を見ると、肉食のライオンと、草食のキリンとでは、まったく違う歯の形をしていることがわかりますよね。

肉食動物と草食動物の歯(横から見た写真)



ライオンの歯



キリンの歯

人間の歯は、この両方の性質を持ち合わせていないといけないわけです。

ですから、前歯と奥歯では違う形をしていて、それぞれの歯が持つ役割と関係しています。せっかくですから、それぞれの歯の形と役割を一緒に確認していきましょう。

【前歯(切歯)】



前歯の部分を、『切歯』(せっし)と言います。

薄くひらべったい形で先端が鋭くなっていて、ちょうど大工さんが使う“のみ”のような形に似ていますし、“包丁”の形にも似ています。また、上下の歯がかみ合うと“はさみ”のような形にもなります。

この形からも分かるように、切歯は『**食べ物を噛み切る**』役割を担っています。

【糸切り歯(犬歯)】



通称“糸切り歯”を、『犬歯』(けんし)と言います。

切歯よりも長く、太く、先のとがった円錐形をしていて、この歯は食べ物を食いちぎり、『**引き裂く**』はたらきをしています。

犬歯は、**下あごの左右の運動に大きな影響力**があります。

歯を擦り合わせながら下あごを横に動かしてみてください。そうすると、最後にはこの犬歯だけが当たって、他の歯は離れていませんか？その1点で糸が切れるということから、“糸切り歯”と呼ばれるようになったのです。

もし犬歯が無かったら、下あごの動きを止めるものは何もなくなります。このことから分かるように、**下あごの左右の動きのバランスを支える**大切な役割も担っているのです。

【奥歯(臼歯)】



奥歯はかみ合わせの面に少し凹凸がありますが、臼のような形をしていることから『臼歯』(きゅうし)と呼ばれています。

この歯は『**食べ物を小さく砕き、そしてすりつぶし、飲み込みやすくする**』役割を持っています。

もし、奥歯が1本なくなってしまうと、どんな影響があると思いますか？下顎の6歳臼歯を**1本失うと、食べ物を噛み砕く力は60%にまで落ちてしまう**と言われています。また、**歯が1本なくなるだけで、隣の歯が動いてきて歯並びも悪くなる**こともあります。

このように、歯の形には、人間が生きるために欠かせない“食べること”や、身体の機能を正常に保つために、**一本一本が大切な役割を担っている**のです。ですから、「一本ぐらい…」なんてことは無いのです。“**一本一本を大事に**”して欲しいと思います。

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。

5月号

アジ

● アジのお話



アジの旬：5～7月頃

スーパーなどで1年を通して出回っているアジですが、実は**5月頃から初夏にかけて旬を迎える魚**です。

夏場に旬を迎えるのは小型のアジで、大型のアジは冬場に旬を迎えます。

クセの少ない淡白な味と深いうま味が万人向けで正に**魚の基本形**といえる魚で、**体に良い成分もバランス良く含まれています**。

アジ(味)がよいために「鱻」になったといわれ、申し分のない味、うま味があり、様々な料理でその味わいを楽しむことができます。

アジは日本各地の沿岸に数多く生息していますが、食卓にのぼるのは「マアジ」「ムロアジ」「シマアジ」の三種類が一般的でしょう。

とくにシマアジは大変美味しい高級魚とされていて、その刺身は絶品ですよね。

1年を通じて人気のアジですが、最もおいしい旬のアジを楽しみたいものですね。

● 美味しいアジの見分け方

- ・ 身体の表面にツヤ・光沢があり、張りがあるもの。
- ・ 腹部が高く盛り上がっているもの。
- ・ 触ると身が固いもの。
- ・ 目が澄んでいるもの。
- ・ ヒシやエラがピンと張っているもの。
- ・ 細かいウロコがあるもの。

目の周りが赤くなったもの、エラから血が出ているものなどは鮮度が落ちていきますので、避けたほうが良いでしょう。

あじは、「**ぜいご**」と呼ばれる硬くて鋭いとげに似た鱗が、側線上の尾の付け根に近い部分にあるのが特徴です。

このぜいごがしっかりしているものに注目すると、新鮮なアジを選ぶことができます。

● 青魚といえば、DHA・EPA

アジといえば、青魚の代表格的存在です。青魚と言えば…やっぱり、“DHA”と“EPA”が思い出されますが、アジにもこの2つの栄養素が豊富に含まれています。

DHA（ドコサヘキサエン酸）は、**脳や神経組織の発育や機能の維持において重要な働きをする**ことが知られていて、記憶力の低下を抑え、肩こりや頭痛、目の疲れに良いとされています。

また、**コレステロールを低下させる作用**もあります。

EPA（エイコサペンタエン酸）は、**血液をサラサラにして、血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働き**があります。

血栓をできにくくする働きがあり、心筋梗塞や脳梗塞などの血栓症を防ぐための健康維持に効果的と言われています。

その他にも、ビタミンA・B・E、カルシウム、カリウム、タウリンなど様々な栄養素がバランスよく含まれていることから、**子供の成長や健康の維持、美肌に効果的**な魚です。

特に、骨・歯の形成、骨粗しょう症の予防に欠かせない**カルシウムが多い**魚です。

カルシウム不足が気になる方は、油でじっくりと揚げた小アジのから揚げを骨ごと食べると良いでしょう。

カルシウムとともにイライラを抑制する生理作用のあるビタミンB1も含まれ、あじは**ストレス予防にも効果的**な食べ物なのです。

ビタミンB2も多く含まれますが、からだの成長と細胞の再生を助ける作用があります。

またアジは、他の魚に比べカリウムが多いのも特徴です。

カリウムは体内でナトリウム(塩分)に作用し、カリウムを多く摂取するとナトリウムが尿の中に排出されるので、**塩分の取り過ぎによる高血圧症を防ぐ効果**があります。

イノシン酸やグルタミン酸などの**うまみ成分**も豊富に含まれているので、まさに美味しく食べて健康になれる青魚のひとつと言えますね。

● おいしく食べる時短レシピ

15分で完成！ 本格“アジ飯”



材料

- ・ アジ 1尾
- ・ 米 2合
- ・ 水 180cc
- ・ 塩昆布 20g
- ・ 酒 大さじ2
- ・ 大葉 3~4枚
- ・ 煎茶の茶葉 適量

作り方

- (1) アジの内臓を取り、背中・頭・お腹に切り込みを入れ、かるく水洗いしたら、煎茶で揉み込むように洗う。

☆ アジの内臓を簡単にとる方法

割り箸を口からエラの上を通すようにアジの左右へ一本ずつ差し込み、割り箸を強く握り回転させ、内臓を引き出す。

☆ アジの骨を一瞬でとる方法

切れ目を入れておくと加熱した時に身が縮まり取れやすい。

☆ アジの生臭さを一瞬でとる方法

煎茶で揉み込むように洗います。このとき、魚の骨には気をつけて下さい。

- (2) 土鍋に30分間水につけておいたお米・水・塩昆布・酒を入れ、アジをのせて蓋をし、強火で炊く。
- (3) 蓋をとりアジの頭と骨を取って、大葉を盛り付けて完成。

☆ 大葉の香りを一瞬で引き出す方法

手でちぎり、叩く。

スタッフコラム
『オススメの“おでかけスポット”』



永田 晶子

オススメのおでかけスポットは“伊勢”です。
先日、家族と行ってきました！
伊勢神宮で参拝し、パワースポットもまわってきました。
おかげ横丁では、
伊勢うどんに赤福など、いろいろ食べ歩き、
心もお腹も満たされました！
だんだん暖かくなってきたので、
のんびりまわるのも良いのではないのでしょうか☆



武川 加歩

私のオススメのスポットは「大須」です。
安くてかわいい服やおいしい料理、
そして何より、
大須にいる人は明るくて優しい！！
私は、何も用事がなくても、
暇があれば大須をうろうろしています。
みなさんもぜひ行ってみてくださいね！



加藤 淳子

私のオススメスポットは・・・
この間、子どもを連れて、
豊田の“鞍が池公園”に行きました！
平日だったのですが、子ども連れや学校の遠足で、
けっこう人がいました。
小さいですが動物園があったり、
公園、芝生の広場、室内でも遊べたり、
公園を1周するだけでも良いウォーキングコースになって、
とってもオススメですよ！

 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/>