



歯つぴい通信

歯つぴい

2011年6月号

乳歯のときからむし歯予防！
梅雨を楽しく快適に過ごそう！
からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ イタリアンカラー豆腐サラダ～

乳歯のときからむし歯予防！

子供は3歳ぐらいになると、上下合わせて20本の乳歯が生えそろういます。そして5～6歳から12歳ぐらいまでの間にかけて順次、永久歯に生えかわります。乳歯は永久歯に比べてエナメル質や象牙質が薄く、むし歯になりやすい性質があることがわかってきます。また、乳歯は永久歯よりもむし歯の進行が早く痛みが出にくいいため、気づいた時にはむし歯がかなり進行していることもあるので注意が必要です。

ほとんどの永久歯は乳歯と同じ場所から生えてくるため、乳歯がむし歯になると、永久歯のもとになる組織（歯胚）が傷つき、歯が変色してしまうこともあります。むし歯になった乳歯を「いざね抜けるのだから」と治療をせずに抜いてしまったらどうなるでしょう？永久歯が生えてくる準備が整った時、乳歯は自然に抜けていきます。その準備が整っていない状態で乳歯を抜いてしまうと、永久歯の歯並びに大きな影響を与えることになってしまいます。

6月4日は「むし歯予防デー」。毎年、この日から「歯の衛生週間」が始まります。わずか数年で役目を終える乳歯と、長い人生のほとんどをともに過ごす永久歯。健康な歯で一生を送るためにも、小さな時から歯のケアを心がけたいですね。（参照：歯の治療マニュアル ホームページ）

梅雨を楽しく快適に過ごそう！

6月といえば梅雨。毎日、曇りや雨続きでどこへ行くにも傘を持ち歩かなければならない。ジメジメして湿度が高く食べ物の傷みが早いなど、梅雨は他の時季に比べマイナスイメージがクローズアップされがち。一方で、紫陽花ははなやぎ、降雨によって農作物の成長は促され、適度な湿度はお肌の潤いをキープするために欠かすことはできません。

湿気対策もいろいろありますが、重曹を粉末のまま小さな容器に入れて、靴箱やシンクの下、クローゼットや押し入れに置いておくだけで湿気を取ってくれます。重曹が吸湿し固まってきた時がお取り換えの目安。使用済みの重曹もお掃除に使うことができます。また、手頃な大きさの竹炭を4～5本、小さな容器に入れて、靴箱やトイレに置くだけでも湿気と臭いを吸収してくれますし、天気の良い日にこまめに竹炭を日干しすれば、さらに吸収力もアップ。

雨で外出がおっくうな日は、お気に入りのアロマキヤンドルを灯して読書をしたり、日頃録りためたDVDを鑑賞して過ごすのもいいですね。「雨続きで洗濯物が乾かない」とイライラするよりも、「雨で乾かないから今日は洗濯をしなくていい」と気持ち切り替え、いつもより時間をかけて凝った料理にチャレンジしてみたり、ゆっくりコーヒータイムを楽しむのもおすすめです。今年の梅雨はストレスなく快適に過ごしたいですね。（参照：ロート製薬株式会社ホームページ）



～ 時間・お金・材料節約しても健康レシピ～

イタリアンカラー豆腐サラダ

カロリー：209kcal ビタミンA：82ug（1人分）

<材料>（2人分）

- ・豆腐1丁 300g
- ・水菜1束 80g
- ・トマト1個 150g
- ・乾燥わかめ 5g
- ・ドレッシング

（酢大さじ3、醤油大さじ2、胡麻油大さじ1）



<手順>

豆腐・トマトを1センチ角。水菜を2センチに切るワカメをもどす

皿に盛りドレッシングの調味料を混ぜてかける

栄養コメント

春の新生活スタートや旅行や行楽・研修などにお金を使われた皆さんも多いのではないのでしょうか。また、東日本震災の被災地復興支援のための寄付に充てるためなど無駄なお金を使わずに有効に上手に使うことも大切です。家庭の食事もそういう視点から考えて今日は節約レシピです。

食品購入額が少ない 環境にも優しくゴミが少ない 調理器具が少ない 調理時間が少ない節約レシピです。アイデアと工夫次第で、節約しても美味しく健康につながりバランスのとれたお料理ができます。

サラダで簡単だけど、ヘルシーな豆腐や食物繊維たっぷりの海藻と免疫力を高めてくれるビタミンAの多い野菜を使ったローカロリーで栄養価の高い主菜にもなるサラダです。そして、イタリアンカラーの食材を使っていますので、見た目も楽しんでいただけます。

イタリアンカラー豆腐サラダ調理のポイント

市販の胡麻ドレッシング等でもOK、オリーブオイルと酢に塩胡椒でもあっさりいただけます。パルメザンチーズやシラスがあればかいても美味しいです。豆腐は木綿や絹ごしで生食するので新鮮なものを使いましょう。

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.h6.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。

6月4日は『**むし歯予防デー**』、6月4日～10日は『**歯の衛生週間**』です。毎年、テレビや雑誌でも特集を組まれますので、この時期は何かと歯やお口のことに関心を持つことが多いことと思います。

人類の歴史上、初めてむし歯が発見されたのはいつだと思えますか？

いろいろな学説があつてどれが正しいかという判断が難しいのですが、一説によると、中国では、**殷**（いん、紀元前17世紀頃～紀元前1046年）の時代からすでに『むし歯』が認知され、むし歯という漢字が存在していたそうです。ちなみに、歴史書に書かれたむし歯は、→のような漢字を書くそうです。

齒

人類の**歯みがきの歴史**は古く、古代エジプトにその記録が残っているそうです。もしかしたら、クレオパトラも歯をみがいていたのかもしれないね。

日本では**平安時代**の日本現存最古の医学書「医心方」に、「朝夕歯を磨けばむし歯にならない」という記述があり、記録としてはこれが日本最古の歯みがきの記録となるそうです。

こうやって考えてみると、**人類とむし歯の戦いはとっても長い**ですよ。

むし歯は風邪と同じで、どんな世代の方でも抱える一般的な病気のひとつです。風邪をひきそうだったら早めに対処したり、風邪の予防にも努める方が多いと思います。だけど…**むし歯はどうですか？**

風邪と同じで、**歯の状態も定期的に歯科医院でチェックし、予防に努めて欲しい**と思います。**むし歯と歯周病を予防して、歯を大切にしましょう！**

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、よろしくお願ひ致します。



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
田中 愛子

歯科衛生士の**田中愛子**です。**大阪**から引っ越してきました。すべてが新しい環境で、まだまだ慣れないことが多いですが、**1日も早く患者さんのお役に立てるように、一生懸命頑張ります！**よろしくお願ひします。

歯ブラシの勉強会をしました！



先日の医院勉強会では、当院で販売している歯ブラシ“ピセラ”と音波歯ブラシ“プリニア”の製造元GCさんから講師をお招きして、あらためて“**歯ブラシ**”のことをもう一度基本からみんなで勉強しました。

むし歯や歯周病を予防するために、**毎日の『歯みがき』**がとても大切です。そして、毎日することだからこそ、その道具である“**歯ブラシ**”の**選び方**も重要なのです。

だけど、ドラッグストアやスーパーには、たくさんの歯ブラシが販売されていますから、どれを選んだら良いのか迷ってしまうのも実際のところですよ…



実は、この“ピセラ”シリーズに出会うまで、どの歯ブラシが一番汚れを落とせるものなのか、院長はじめ、スタッフ全員でいろいろな歯ブラシを試し、できるだけみがき方のクセに左右されず、使いやすい歯ブラシを探してきました。

いろいろと試行錯誤してきた中で、一番良いと思って推薦しているのが、この“ピセラ”シリーズです。

そのヒミツは、**ブラシの形**にあります。

実物をご覧くださいと分かりやすいのですが、普通の歯ブラシと極細歯ブラシ（タフトブラシ）が合わさったようなつくりになっています。このおかげで、**奥歯や歯の間までしっかりとブラシが入り込む**ので、磨き残しが少なくなります。



そして、**種類(毛の固さ、形、長さ)**が豊富で、ご自身のお口の中にあった歯ブラシを選んでいただくことができます。

例えば、**10代の方と40代の方では、お口のトラブルで抱えているリスクも異なります。**10代の方であれば“むし歯”のリスクが大きいですし、年を重ねるごとに“歯周病”のリスクが高まっていくのです。抱えるリスクが違うということは…当然、**選ぶ歯ブラシも変わってきます**よね。

歯科医院は、**歯ブラシを選ぶアドバイスもする場所**です。私たちがお手伝いしますので、あなたにピッタリな歯ブラシを選んでくださいね。



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”④

『お口の役割』

シリーズでお話している『歯の不思議』、今回は歯の形とはたらきのお話をしました。

歯は食べものを噛んだり、砕いたり、すりつぶしたり、“食べる”ということと密接な関わりがあって、前歯や奥歯や犬歯は**それぞれが違う役割**を持っています。ですから、“**一本一本を大切にしたい**”と思っています。

皆さんも歯やお口と言えば“食べる”という行為が最初に思い浮かぶと思いますので、まずは食べることからお話しましたが、歯やお口の役割はそれだけではありません。他にも、**人間が“身体も心も豊かに生きていくために”大切な役割**を果たしています。

今回は、食べること以外のお口の役割についてお話していこうと思います。

① 発音する

歯にも唇や舌と同じように、人と**おしゃべりする時の発音を助ける**役割があります。発音に大きく影響するのは“**歯並び**”です。例えば、前歯にすき間があったり、出っ歯の方のお話で、聞き取りにくかったという経験はありませんか？



おしゃべりをするのは、口元を動かし筋肉を使うことで**美容効果**が期待できるとも言われますし、話す内容を考えることが**脳の活性化**も効果があるとされています。何より、おしゃべりをする事で、**楽しい時間**を過ごせることでしょう。

ですから、美しい歯並びを保つことにも気をつけてください。歯並びは、先天性のものと考えられる方が多いかもしれませんが、実は、後天的な要因で歯並びが悪化することがあります。例えば、抜けてしまった歯を治療せずに放置してしまったような場合です。

歯が抜ける原因と言えば…むし歯や歯周病ですよね。ですから、治療はもちろんのこと、日頃の生活にも気をつけて美しい歯並びを保ちましょう。

② 表情をつくる



口の周りには、**表情筋**があります。豊かな表情というのは、この筋肉を動かすことによってつくられています。そして、それを引き立てるのが**輝く白い歯**で、好印象の決め手でもあります。ひと昔前には、「芸能人は歯が命」なんてTVCMもありましたが、それぐらい、歯が与える印象というものが大きいのです。

また、笑ったときに歯が無かったとしたらどうでしょうか？
きっと、恥ずかしい気持ちで思いっきり笑うことができませんよね。

おしゃべりと同様、笑うことも**人間の心を豊かにしてくれます**。最近では、笑顔セラピーという健康法も登場しているそうですから、その効果は大きいのでしょう。

美しい歯とキレイな歯並びで、思いっきり笑うことを楽しみましょう。

③ 食いしぼる

怒りや悔しさなどをガマンする様子を表すことわざに、「**歯を食いしぼる**」というのがあります。実際に、つらいことや苦しいことがあったときに、奥歯を食いしばって耐えることってありますよね。あるいは、重いものを持つときにも自然と歯を食いしぼるものです。

このように、肉体的・精神的に大きな負担がかかったとき、**人は奥歯を食いしぼることで力を出し、それに耐えています**。

④ 味わう

料理のおいしさを表現する言葉に「**歯ざわり**」や「**歯ごたえ**」という言葉があります。特に、旬の果物や魚介類には、その食感を楽しむものも多いですね。

味を感じるのには主に舌の役割ですが、歯で感じる微妙な感覚は、**おいしさを引き立てる大切な要素**です。

⑤ 脳を刺激する

噛むことは、**血流を促進して脳を刺激する**と言われていています。特に、記憶を司る“**海馬**”という部分に影響を与えるらしいことが最近の研究で明らかになってきています。

20分以上噛むぞ!!



海馬は、年齢とともに萎縮し、物忘れが起きてくるのが当たり前だと言われてきましたが、**噛むことによって海馬の神経細胞は活性化し、再生する**のだそうです。これは、ガムを噛むということだけでも相当な効果があるそうです。

健康で長生きするために、歯の果たす役割は意外と大きいことを物語っていますね。

いかがでしたか？

実は、噛むこと以外にもお口の役割はこれだけあるのです。

ひとつひとつは地味で目立たない役割かもしれませんが、“**人間らしさ**”や“**豊かさ**”という観点で考えてみると、とても重要なことばかりですね。あなたが**本当の意味で、『人生を楽しむ』**ために、**歯を大切にしたい**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。

6月号

もずく

● もずくのお話

もずくの旬：4～6月頃



一年を通じて手に入る食材なので、旬を意識したことがない食材のひとつかもしれません。

夏の暑い時期になると固くなってしまいうので、
養殖もの、天然ものともに、**春から初夏にかけて収穫のピーク**を迎えます。

なめらかな食感と海の香りが何とも言えずにさわやかで、まるで海を食べているような感覚になる食材です。

「もずく」という名の由来は、**ほかの海藻に附着して育つ**ためだと言われ、その特性を活かして、ロープなどに附着させた養殖ものがほとんどです。

主な産地は沖縄で、保存性を高めるために、塩（生）もずくや乾燥もずくとして出回ることが多いのですが、産地で食べるもずくは味も食感もたまらないらしいですよ。

特に、大きく育った沖縄の**“太もずく”**はこの時期にしか食べられない『お取り寄せグルメ』のひとつです。

● 美味しいもずくの見分け方

- ・ 磯の香りの良いもの。
- ・ 生のもずくで、泥臭いものは鮮度が落ちている証拠。

生のもずく自体を手に入れることが難しいのが実際のところですよ。

塩蔵品は保存がききますが、生は保存できませんから、手に入れた場合にはすぐに食べきる必要があります。

通販などでは、海水に入れたまま送られてくるようですが、お取り寄せをする場合には、到着する日にも気をつけたいですね。

乾燥ものは数多く売られていますが、戻したときに独特のヌメリが残っているものほど、鮮度が良いとされています。

塩蔵品を戻す時は、ざるに入れて流水で洗うようにします。つけ置きをすると味がぼけてしまいます。

● ヌルヌルの正体は“フコイジン”！

もずくにも、他の海藻と同じように、ミネラルやビタミンは含まれますが、他の海藻に比べるとそれほど特筆したものではありません。

もずくの栄養素で特に注目を集めているのが、“**フコイジン**”。**ヌルヌルの主成分**で、多糖類の水溶性食物繊維のひとつです。

● おいしく食べるアイディアレシピ

もずくの天ぷら

材料

- ・ 乾燥もずく 20g
- ・ にんじん（またはイモ類） 50g

<衣>

- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ 卵黄 1個
- ・ 小麦粉 1カップ
- ・ 水 150ml

- (1) 衣を合わせます。（この時、衣としてはゆるめ（水っぽい）位が丁度良い）
- (2) 衣の材料に、乾燥もずくをなるべく細かくちぎって入れ、かき混ぜます。
- (3) 野菜やイモ類を4～5cmに切ります。
- (4) 衣の中で乾燥もずくが戻っているので、野菜やイモ類と混ぜます。
- (5) 170℃の油で揚げます。

乾燥もずくを水で戻さずにそのまま使える便利な一品です。

お好みで海老や貝柱を加えるとかなりリッチな味わいになりますよ。

野菜も他にインゲンや玉ねぎ等でもおいしくできます。

ぜひ試してみてくださいね。

干しコンブを水で戻した場合なども表面がヌルヌルしますが、これもフコイダインです。フコイダイン自体は多くの海藻に含まれているのですが、**もずくがダントツの多さ**です。

フコイダインには次の3つの効果があると言われ、現在もさかんに研究が進んでいます。

- ・ **コレステロールや中性脂肪を下げて血液をサラサラにする。**
- ・ **血糖値上昇を抑制する。**
- ・ **免疫力が高まり、ガンなどの病気を防ぐ**

もずくと言えば『**もずく酢**』という方も多いと思いますが、このフコイダインと酢の酢酸とが成分とが相乗効果を起こし、“スーパー血液サラサラ食品”とさえ言われています。

フコイダインは高分子多糖類と呼ばれ、簡単に言うと、この栄養素の大きさが、体内で栄養を吸収する穴に入りにくい大きさなのですが、お酢と一緒に摂るとその分子構造がほぐれ、**栄養を体内に吸収しやすくなる**そうです。

ちなみに、しめサバなどを昆布と一緒に食べるのも、味を良くすると同時に昆布の栄養を吸収しやすくするための先人の知恵だそうです。

さらに、**ローカロリー**な食品ですから、ダイエット食としても注目されています。

他にも、フコイダインには亜鉛やアルギニンのような**滋養強壮効果**のある成分、ヨード・カリウム・タウリンなど、各種のミネラルやアミノ酸がバランスよく含まれているので、**夏バテ解消にも効果的**な食物とされています。

加熱するとフコイダインが溶け出して体内で使われやすくなるので、熱々のスープや味噌汁、天ぷらにして食べるのもオススメです。

スタッフコラム
『今年の夏“やってみたいこと”！』



永田 晶子

今年の夏にしたいことは、
浴衣を自分で着られるようになりたいです！
高校生のときに浴衣を作って、
着付けも習ったんですが、
すっかり忘れちゃっていて…
去年は一度も着ることなく
夏が終わってしまったので、
今年は自分で着付けして出掛けたい
と思います！



武川 加歩

夏にしたいことは…
“バーベキュー”です！
たくさんの友達と自然の中で
やるバーベキューは、
とても楽しいし、
お肉も野菜も**とっても美味しく**感じます！
今年は、ぜひやってみたいです。



加藤 淳子

私のこの夏にしたいこと、
というか**すべきこと**だと思っていることは…
小さな子どもが2人もいるのに、去年の夏、
プールや海に連れて行ってません。。。
なので、今年こそは、せめて**プールに**
連れて行かなければ！と思っています。
年齢もあるでしょうが、シミがしやすい(?)
ので、**日焼けがこわい**のです。
みなさんどこか**おススメの室内プール**が
ありましたら、教えてくださいね！！



田中 愛子

この夏は、ダイエットに挑戦したいです！
よく食べるので、体型が気になってます…
夏は**海に行きたい**ので、
水着が着られるようにがんばります！
あとは、**早く名古屋の生活に慣れるように、**
それがんばろうと思っています。

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/>