



歯通信

歯つぱい

2011年8月号

世代別歯の磨き方ポイント！
挑戦！身近でこまめな節電対策！
からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ 彩り野菜のサマーカレー ～

世代別歯の磨き方ポイント！

乳幼児期、思春期、青年期そして高齢期。その時々にあった歯の磨き方があるのをご存知でしょうか？
歯が生え始めた乳幼児の頃は歯ブラシに親しむことからスタート。好きなキャラクターなどの歯ブラシを用意し、最初のうちは歯肉を傷つけないよう大人が指で押さえながら力を入れずに磨きます。自分で磨くようになったら、大人は仕上げ磨き＆磨き残しチェックを。乳歯から永久歯へ生えかわる6～12歳頃はむし歯になりやすく、丁寧なブラッシングが必要になります。

思春期の頃はホルモンの変化により歯周病にかかりやすい時期。歯磨きの際に歯肉から出血する、口臭があるなどの症状があらわれたら要注意です。歯ぐきから歯に向かって回転させる「ローリング法」という磨き方は歯肉炎を予防し歯ぐきのマッサージ効果も期待できます。大人になると、一度治療した場所がむし歯になることが多く、詰め物から周りの歯へむし歯が進行することも。毎食後はもちろん、夜寝る前にしっかりと歯磨きをするだけでも口内環境は変わります。

加齢とともに歯肉がやせて歯の根が目立つようになつたら根の部分も、歯の隙間や歯の抜けた場所も丁寧に磨きましょう。気になることがあれば歯の磨き方をご相談ください。（参照：歯の治療マニュアルホームページ）

挑戦！身近でこまめな節電対策！

今や「節電」は国民全体のキーワード。

政府の発表では7月～9月のピーク時（9時～20時）の使用電力を15%減らすことを目指しさまざまな対策が提案されており、大手企業も社内の空調の設定温度を下げる、就業時間を短縮するなど積極的に節電対策に乗り出しています。家庭でも積極的に節電に取り組んでみませんか？電気代支出も節約できるとあれば、やってみる価値は大きいですね。経済産業省が発表している「家庭の節電対策メニュー」によると、

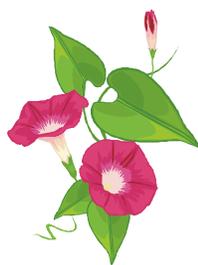
冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品をつめこまないようにする。

テレビは省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す。

エアコンは設定温度28度を心がけ、簾やよしずなどで日差しを遮る。無理のない範囲でエアコンを消して扇風機を使う。

などが紹介されています。

また、エアコン使用量を減らす工夫として、窓辺をゴーヤやヘチマなどの植物で覆うことで強い日差しを遮る「緑のカーテン」も人気です。植物の葉の蒸散作用で周囲の気温もわずかに下がり、葉の間を通り抜ける風も涼やかに感じられます。自分にあつた身近な節電方法を見つけてみてください。（参照：経済産業省ホームページ）



～ 夏バテ予防・食欲増進ビタミンレシピ ～

彩り野菜のサマーカレー

カロリー：332kcal・ビタミンA：190μg・ビタミンC：50mg
ビタミンE：3.9mg（1人分）

<材料>（4人分）
【手作りルウ】

- | | | | |
|---|-----------------|---|-----------------|
| A | たまねぎ(薄切り) 1個 | B | コンソメ 3個 |
| | にんにく(みじん切り)1片 | | ケチャップ 大さじ2 |
| | しょうが(みじん切り)1/2片 | | ウスターソース 大さじ1 |
| | オリーブ油 大さじ2 | | インスタントコーヒー 小さじ1 |
| | バター 大さじ2 | | 砂糖 小さじ1 |
| | 薄力粉 大さじ4 | | |
| | カレー粉 大さじ3 | | |

【作り方】

鍋に＜A＞を入れ、たまねぎがアメ色になるまでじっくり炒める。
バター・薄力粉・カレー粉を加えてよく混ぜ合わせて炒める。
水5カップを少しずつ入れて溶かし、＜B＞を加える。色ツヤが出てとろみがつくまで、フタを開けて煮詰める。
フライパンにトマト以外の【具】を入れて炒める。
に トマトを加え、野菜に火が通るまで煮込む。

- 【具】
- ひき肉 100g
 - かぼちゃ(ひと口大) 1/6個
 - なす(ひと口大) 1本
 - にがうり(半月切り) 1/2本
 - トマト(ひと口大) 1個
 - オリーブ油 大さじ1

栄養コメント

夏は汗とともにビタミンやミネラルを失うため、野菜はたっぷり摂るようにしたいもの。スパイスの辛味や香りを利用することにより、食欲増進も期待できるのが今回のレシピです。市販のルウは意外と油脂が多く高カロリーなので食べ過ぎるとカロリーオーバーになりがち。その点手作りルウならヘルシーで余計なものが入っていないので胃腸に負担をかけません。夏野菜に豊富に含まれるビタミンは、体調を整えるのに欠かせない大切な栄養素。かぼちゃやトマトに豊富なビタミンAは、夏の強い日差しで疲れた目や肌の健康に役立ちます。にがうりやトマトに豊富なビタミンCはコラーゲンの生成に欠かすことができないため、日焼けによる肌のダメージをケアします。かぼちゃに豊富なビタミンEは細胞の若返りを促すため老化予防に役立ちます。

インドやタイなどの暑い国では、スパイスたっぷりの辛い料理が好まれますが、これは辛いものを食べて体の中から温め、汗をかくことで体内にたまった熱を逃しているのです。スパイスに共通するのが発汗、消化促進、抗酸化作用など。色んなスパイスを組み合わせることでより効果が高まり、胃腸の働きをよくなり、食欲を増進させて疲労回復の効果も期待できます。食欲が落ちて夏バテしやすい夏は、スパイスの効いた野菜たっぷりカレーで美味しく乗り切りましょう！

彩り野菜のサマーカレーのポイント

手作りルウは、たまねぎの炒め具合で仕上がりの色と甘みに差が出るのでしっかりとアメ色になるまで炒めましょう。甘さを出すための砂糖は、りんごのすりおろしや蜂蜜でもOK！味に深みが出ます。

からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ！



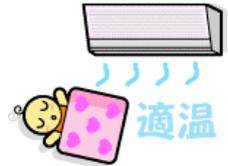
院長 舟橋伸也

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。

厳しい暑さが本格的になってきましたね。毎年のように、猛暑・酷暑と言われていますが、今年は例年にも増して**“熱中症”**の話題が多いような気がしています。

特に、今年は**冷房を我慢しすぎた**ことで体調を崩されている方がとても多いと聞きます。電力不足が懸念され、節電に対する意識が非常に高くなっている結果だとは思いますが、体調を崩してしまうほどに我慢してしまうのは、身体によくありません。

私の娘も夏カゼで体調を崩してしまったのですが、病院で「冷房もあまりいきすぎた我慢はさせないようにしてください」とアドバイスされました。**ほどよく冷房も使っていないと**、この厳しい暑さは乗り切れないと思います。



また、**水分と塩分の補給**も忘れないようにしてくださいね。水分には気をつけてきちんと補給している方も多いようですが、“塩分”が不足してしまう方がとても多いようです。

汗と一緒に身体の塩分も出ていきますから、特にスポーツをされるときや、外でお仕事をされるような方は、補給する飲料の**成分**にも気を配っておきましょう。

最近では、“**塩熱飴**”という熱中症対策用の飴も発売されているそうです。水を飲みながら、この飴を舐めるようにすると、熱中症予防効果が高くなるそうです。



まずは、**身体の健康が一番**です。お仕事も勉強も、そして楽しい休日も、身体の健康を失ってしまえば、何もすることができなくなってしまいます。お互いに、**体調管理には十分に気をつけて**、暑い夏を元気に乗り切っていきましょう！

8月21日(日)・9月11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

夏季休業のお知らせ

8月11日(木)～15日(月)

は夏季休業とさせていただきます。

よろしくお願ひ致します。



ウェルカムボードを作りました！

しんデンタルクリニックでは、この夏、いろいろな**新しい取り組み**をスタートしています。

企画委員に5月から勤務している歯科衛生士の**田中さん**を任命し、田中さんを中心に、

患者さんにも楽しんで参加していただけるような企画や、“**歯とお口の健康を守る**”ことに**役立つ情報を発信するための企画**をみんな考えていきたいと思っています。



ちなみに、**ブログ**もちよくちよく更新していますので、お時間のあるときにでも覗いてみてください。**診療中にはなかなか伝えきれないようなお話**も載せていきたいと思っています。

医院のブログ・・・<http://blog.livedoor.jp/sidental/>

医院のブログは**携帯電話**からも確認できます。右のQRコードから、アクセスしてくださいね。



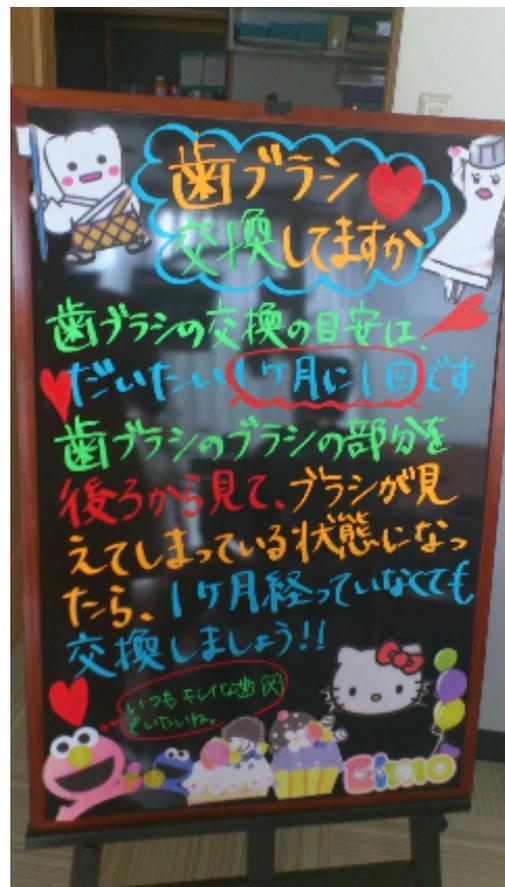
↑携帯用QRコード

そして、6月下旬から“**ウェルカムボード**”を設置しました。

“**歯とお口の健康を守る**”ために役立つような情報、一度は聞いたことがあるけど**つい忘れちゃいがちなお話**を中心に定期的に新しい話題を提供していきたいと思っています。

ご来院いただく患者さんはもちろんのこと、医院の前を通る方にも、歯とお口の健康を守るために“**お家でも気をつけられること**”や、“**健康な状態を守ることの大切さ**”を知ってもらえたら嬉しく思っています。

皆様のご感想やこんなことを知りたいというご要望などがございましたら、いろいろ教えてください。



この他にも、いろいろな新しい取り組みを企画中です。楽しみにしていてください。これからも、しんデンタルクリニックを**よろしく願います！**

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”⑥

『“かむ”ことは身体に良いこと』

シリーズでお話している『歯の不思議』、今回は歯の持つ機能の中でも最も重要な“かむ”という行為について考えてみたいと思います。



「かむことは、全身の健康を支える大事な行為」というお話を聞いたことがある方は多いと思いますが、ところで、**なぜそんなに大切なことなのか**ご存知ですか？

そんな素朴な疑問を一緒に解明していきましょう！

● **卑弥呼の歯がいーぜ！**

噛むことは、全身の活性化に非常に大切な役割を果たしていますが、そのことを分かりやすく表現しているのが、**学校食事研究会**さんが発表している“**卑弥呼の歯がいーぜ！**”という標語です。これにそって、ひとつひとつ確認していきたいと思います。

① **ひ・・・肥満防止**

かむことにより、満腹中枢に自然な食欲抑制メカニズムが働き、食べ過ぎを防ぎます。

② **み・・・味覚の発達**

かむことにより食物の味が溶け出し、おいしさがよく分かるようになります。

③ **こ・・・言葉の発達**

かむことにより顔の筋肉が発達し、言葉の発音も明瞭になり、顔の表情も豊かになります。

④ **の・・・脳の発達**

かむことにより脳の細胞や血流の活動が活発になり、子供は賢く、大人は忘れにくくなります。



⑤ **は・・・歯の病気の予防**

かむことにより唾液の分泌が促進され、清掃効果が生まれます。

また、歯ぐきなどの歯周組織も活性化され、むし歯や歯周病の予防にも有効です。

⑥ **が・・・ガン予防**

かむことにより唾液の分泌が促進され、唾液中の酵素により、食品の発癌性を弱めます。

⑦ い・・・胃腸の働きを促進

食品をかみ砕くことで胃腸の負担を和らげ、胃腸の働きを活発にします。また、唾液の分泌が促進されることも、食べ物の消化や吸収を助け、便秘の予防にもつながります。



⑧ ぜ・・・全身の体力向上

しっかりかむことで全身に力が入り、体力や運動能力向上の促進につながります。物事に「全力投球」で打ち込めるようになります。



他にも、「自分の歯が数多く残っている人ほど、寿命が長くなる」ということが研究データで明らかになってきていることから考えると、食べ物をきちんと噛んで食べるということが、「長寿」と大いに関係があることだと言えます。

いかがですか？よく噛むことは、全身の健康と大きな関わりがあることが分かりますよね。

● かみごたえのある食べ物を！

“1口で30回かむことが理想”だと言われます。しかしながら、毎回それだけの回数をかもうと思っても、実際には難しいですよね・・・お子様の場合は、特にそれだけの回数をかませることが難しいと思います。

よく噛む習慣をつけるためには、“かみごたえのある食品”を料理の中に意識的に取り入れるようにしていきましょう。



硬い食べ物とやわらかい食べ物を、10段階の「かみごたえ度」として分類したものがございますので、参考にしてください。

かみごたえ度	食べ物の一例
10	生ニンジン たくあん するめいか
9	牛モモ（ソテーしたもの） 生セロリ
8	生キャベツ 油揚げ 乾パン
7	もち 酢だこ かりんとう
6	生キュウリ ピーマン（ソテーしたもの）
5	ご飯 かまぼこ しいたけ
4	こんにゃく りんご
3	食パン クラッカー
2	ゆで卵 生トマト
1	ゆでジャガイモ 豆腐 ゼリー

スタッフコラム
『私の“好きなもの”♪』



永田 晶子

私の好きなことは、
“音楽を聞くこと”です。
いろんなアーティストの曲を
聞きますが、やっぱり1番は
『EXILE』です♥
バラードでの癒し効果バッチリ！
アップテンポな曲で、
テンション上げるにも最高！！
冬にライブも決まったみたいなので、
がんばってチケットをGETして、
参戦したいと思います！！
EXILEの曲を聞いて、
暑い夏を乗り切りましょう！！



武川 加歩

私が好きなものは、
“ビジュアル系の音楽”です！
激しく暴れられる曲や、
しみじみとしたバラード、
派手な髪色や濃いメイクなど、
いつもの日常とは違う世界に
入りこめます♥
みなさんも一度
聴いてみてくださいね。



加藤 淳子

私の好きなもの…
相変わらず“韓国ドラマ”ですねえ。
飽き性の私が、かれこれ5年ぐらい
続けて観ていられる程大好きです。
日本のドラマだと、
あまり好きではない役者の方が
出ていると、最後まで好きになる
ことはあまりないのですが、
韓国ドラマでは、
途中から気になる存在になり、
終わりの方では
好きになっています。
周りからはバカにされていますが、
きっとこれからも観続けると
思います。



田中 愛子

猫が大好きです♥
猫を飼い始めてから、
すっかり猫の魅力に
ハマってしまってます。
あの愛らしいキレイな瞳、しぐさ、
自由気ままな性格、全て大好きです。
猫カフェにも行ったりします。
名古屋に来てからは、
まだ1回しか行ってないですが、
大阪にいる時はよく行きました。
大阪にある「猫の時間」に
是非行ってみてください。
名古屋の「猫まんま」も
オススメです！！

しんデタルクリニック

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/>