



2012年5月号

☆「高機能歯磨き剤」って？
☆紫外線から美肌を守る！
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ フルーツグラノーラ ～

「高機能歯磨き剤」って？

歯ぐきの約60%は肌同様にコラーゲンできています。コラーゲンは年齢とともに減少し、その結果歯ぐきが痩せ歯と歯ぐきの隙間に食べたものが詰まりやすくなります。「歯ぐきが痩せる」「歯にもものが詰まりやすくなった」などは、歯周病の症状のひとつ。

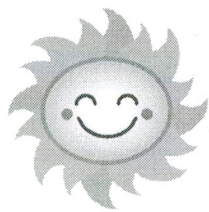
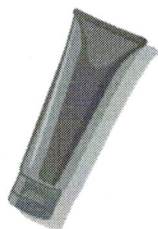
こういった症状を改善に導く「高機能歯磨き剤」が各社から発売されているのをご存知ですか？「歯ぐきを引き締める」「歯の根元がしみる痛みを防ぐ」などの効果があり、歯槽膿漏を予防する薬用成分が配合された歯磨き剤です。同じ「歯槽膿漏」の予防でも「歯ぐきの腫れ、炎症を防ぐ」効果のある高機能歯磨き剤もあります。また、冷たいものがしみるなどの知覚過敏の痛みをブロックし歯肉炎を予防する高機能歯磨き剤や、歯石の沈着を防ぎ、歯を白くする効果が期待できる高機能歯磨き剤も若い世代を中心に人気です。1000円を超えるものもあります。健康意識の高まりから好評を博しています。

また、歯ぐきを構成するコラーゲンの約半分はグリシンとプロリンというアミノ酸であることが分かっています。グリシン「プロリン」また「トランスキサム酸」を配合した歯磨き剤でブラッシングすれば歯ぐきの健康により効果が期待できます。(参照：ライオン株式会社ホームページ)

紫外線から美肌を守る！

紫外線といえば「夏」という印象が強いでしょう。

一年でいちばん紫外線量が多いのは7月～8月ですが、春先の4～5月は紫外線量が一気に急増する時期。この時期の紫外線ケアが実はとても重要なのです。冬は夏に比べて紫外線量が少なく、日差しも強くないためつい紫外線ケアも怠りがち。また、冬は空気が乾燥して皮膚の表面がカサカサした状態になっていることが多く、そこへ春先の紫外線を受ければ肌は相当なダメージを受けてしまいます。紫外線によるシミなどの肌対策といえば、一般的にはビタミンAやビタミンCが知られていますが、実はビタミンEが大きな役割を果たすことが近年わかってきています。紫外線が肌の細胞の奥深くまで浸透してしまうと、皮膚細胞内で活性酸素が発生。この活性酸素により体内のコラーゲンやヒアルロン酸が破壊され、肌トラブルにつながるものがわかってきます。ビタミンEには、この活性酸素を抑制する抗酸化作用があり肌の強い味方といえるでしょう。ビタミンEが多く含まれている食品といえば、イワシや鯛、うなぎにすじこやたらこ、大根の葉やかぼちゃ、アーモンド、しそなど。ひまわり油やとうもろこし油、マーガリンなどの調味料にもビタミンEが含まれています。野菜や魚を植物油で炒めるなど、様々な栄養を組み合わせれば美肌にも健康にも間違いなしですね。(参照：江崎グリコ株式会社ホームページ)



～ キラキラ朝食レシピ！～ フルーツグラノーラ

カロリー：282kca、ビタミンB1：0.13mg、鉄分：1.6mg、食物繊維：5g
※1人分で計算

<材料> (4人分)

- ・オートミール：100g
- ・ドライフルーツ(レーズン・クランベリー・ブルーベリーなど)合わせて80g
- ・ナッツ(くるみ・ピーナッツ・アーモンドなど)合わせて50g
- ・グラニュー糖：大さじ2
- ・はちみつ：大さじ1
- ・サラダ油：小さじ1

<作り方>

- ①ドライフルーツは熱湯で湯通しして水気をしっかり拭き取り、ナッツは細かく刻む。
- ②フライパンに油を引いてオートミール・ナッツを入れ、中火でじゅくりと炒る。
- ③香ばしい香りがしてきたら①を加えてサッと炒る。
- ④グラニュー糖を加えて混ぜ、軽くキャラメル色になるまで炒めたら火を止め、はちみつを加えて全体を混ぜる。
- ⑤クッキングシートに広げて粗熱を取る。

★栄養コメント★

5月病になりやすいこの時期、朝食が喉に通らないなんてことはありませんか？そんな朝には栄養満点で手軽に食べられる「フルーツグラノーラ」がおすすめです。ベースとなるオートミールは、ビタミンB1や鉄分が多く、中でも食物繊維は精白米の約20倍と大変豊富です。食物繊維には、水に溶ける「水溶性タイプ」と水に溶けない「不溶性タイプ」の2種類があります。水溶性の食物繊維はコレステロールを吸収して体外に排出したり、血糖値を抑える効果があり、不溶性の食物繊維は便秘解消や整腸作用の効果があります。ドライフルーツは水分が抜けた分、成分が凝縮するので生のままよりも栄養を効率よく摂ることができる優れたもの。食物繊維の他に、カリウム・鉄分・マグネシウム・カルシウム・亜鉛・銅・リンなどのミネラルも豊富です。また、色素部分に多く含まれる抗酸化物質は老化防止に役立ちます。ナッツには、オレイン酸やリノール酸といった悪玉コレステロールを除去する不飽和脂肪酸の他に、老化防止のビタミンEや疲労回復のビタミンB群も豊富です。オートミールは吸水性が高いので満腹感が持続、ドライフルーツやナッツは少量で栄養満点！まるでキラキラ光る宝石箱のような「フルーツグラノーラ」で朝から元気いっぱい出かけましょう♪

★フルーツグラノーラのポイント★

ドライフルーツとナッツは自分の好みや体調に合わせてブレンドし、オリジナルを楽しんでください。牛乳やヨーグルト、豆乳をかけて食べれば、さらに栄養価アップ！





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。



今年の4月は、ひとつ**嬉しい出来事**がありました。
愛する**娘**が、**幼稚園**に入園したのです！

入園式が月曜日でクリニックは休診日だったので、**入園式に参加することができました！**
平日なので「お父さんが参加できるのは私ぐらいだろう！」と思って、ちょっと優越感にひたりながら入園式に向かいましたが…結構、お父さんもいらっしゃっていましたね。

年間行事予定が配られたのですが、かなり**多くの行事が月曜日と木曜日に行われる**みたいで、「今度こそ参加できるお父さんは私だけだろう」なんて、娘よりも私のほうが楽しみにしている気がします（笑）

ときどき娘の話を書いているので、私の**“親バカっぷり”**は皆さんご存知かも知れませんが…
やっぱり、最高でした！（笑）

子どもの成長は**本当に嬉しい**ものですね！

一方では、**新しい環境に慣れる**ことができるのか、少し心配もあります。新年度が始まって、新入学生・新入社員などフレッシュな話題の4月から5月になり、ゴールデンウィークがあける頃になると「**5月病**」という言葉をよく耳にします。

この言葉は、大学に入学した新大学生が5月のゴールデンウィーク明けごろ、**わけもなく曇うつな気分**に陥る**症状**から、生まれたそうです。最近では、新入社員にも似たような症状が増えているのだとか。

5月病は、新しい環境や生活に適応できず、「何とか適応しなくては！」と**焦りと頑張り**が空回りし、一時的に**強いストレス状態**に陥っていると考えられています。新しい環境に**慣れる**ことが大切ですから、あまり**焦らないこと**です。

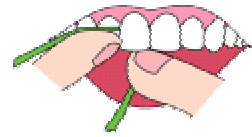
時には**気分転換**もして、心身の健康を守っていきましょう！

**5月20日(日)、6月16日(土)午後は
代理診療です。**

6月17日(日)は臨時休診です。

ご不便をおかけしますが、よろしくお願ひします。

デンタルフロスを使ってみよう♪



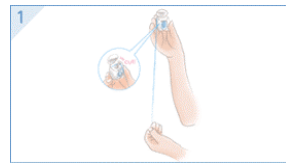
今回は、ワンランク上のセルフケアを目指して、『**デンタルフロス**』をご紹介します。

デンタルフロスは、ナイロン素材で糸状の**歯と歯の間を掃除する**用具です。もしかすると、「糸ようじ」という商品名のほうがおなじみかも知れません。

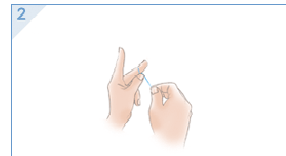
デンタルフロスは**歯のすき間が狭い人**に適しています。すき間が広い人が使うとスカスカで逆に使いにくくなるので、そんな方には前回ご紹介した**歯間ブラシ**が適しています。

まずは、デンタルフロスの**使い方**を簡単に説明しますが、表現するのが難しい部分も多々あります。サンスターさんやライオンさんのホームページでは、動画などもあり分かりやすく表現されていますので、そちらも参考にしてみてください。

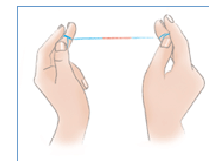
① フロスを約40cm程(**指先からひじまで**)の長さに切ります。



② フロスの片側を左手**中指**に2回ほど巻きつけます。ポイントは中指です。人差し指ではなく必ず中指で巻いてください。



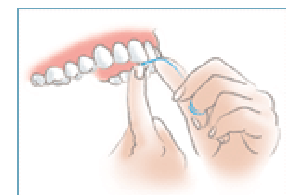
③ 次は、右手**中指**に、はずれないように何回か巻きつけます。あまり締めつけると指が紫色になりますから気をつけて（笑）



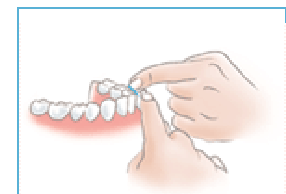
④ 両手の親指と人差し指でつまんでピンと張ってみたとき、幅が**2~3cm**になるようにします。（右手の巻く回数で調整します）空いている人差し指と親指を上手に使うのがコツです。



フロスを入れるときは、**歯と歯の間にゆっくりスライドさせながら**入れていきます。



歯と歯の接触しているところを通過するときは少しきつい感じがしますが、パチンと**勢いよく入れると歯ぐきを傷つけてしまう**ので注意してください。



ここまでが、フロスで汚れを取るまでの準備段階です。

何となくイメージできましたか？

フロスを使ったことがない方にとっては、『難しいのかなあ・・・』『上手にできるのかなあ・・・』という不安があるかもしれません。

読んだり見たりしているよりも、**実際に使い方を聞いてもらう**ほうが簡単かもしれません。いつでも気軽に聞いてくださいね！次回は、より具体的な使い方（汚れの取り方）お話しします。

最先端の治療法“インプラント”を分かりやすく解説します！

『インプラントで変わるライフスタイル～男性編～』

今回は、インプラント治療を受けることで**日常生活**にどのような変化があるのか、実際のご感想なども交えながらご紹介します。治療後の感想には個人差はありますが、参考にさせていただければ幸いです。今回は、特に**男性**の方からのお声をご紹介します。

● ビジネスの場面で！

非常に多くの男性の方が、ビジネスの場で『**自信が持てるようになった**』とおっしゃいます。



まずは、**見た目の印象**に大きな変化があります。自分の歯とほとんど同じような印象に変わりますので、会話の相手と**笑顔**を交わしながら、**しっかり話す**ことができます。

しっかり噛めるようになることでお口の周りの筋肉を再び使うようになり、入れ歯の違和感やブリッジの息漏れもなくなることで、**言葉の発音が明瞭**になります。

大勢の人がいる前でのスピーチやプレゼンテーションなどの場面でも、自信を持ってしっかりと話せるようになったという方が数多くいらっしゃいます。

● 食生活にも変化が！

歯に何らかのトラブルを抱えて思いっきり噛むことができないために、「若い方が集まる食事会では食べられる物が少ない…」という方でも、その悩みが解消されます。

インプラント治療の後は、極端にかたい食べ物以外は**ほとんど何でも食べられる**ようになり、**バランスの良い食生活**が可能になります。

また、しっかり噛めるようになることで、かつて自分の歯で食事をしていた頃と同じような**スピード**で食事をとることができます。

食べる物もスピードも気にならなくなりますから、食事会でもコース料理でも、心置きなく**食事を楽しむ**ことができるようになります。



● 毎日のお手入れの負担が軽減されます！

入れ歯と比較すると、**毎日のお手入れ**は格段に楽になります。

入れ歯の場合、就寝時には入れ歯を外して歯ぐきを休める必要がありますので、出張や旅行の時にも入れ歯洗浄剤や入れ歯を保管する容器を持ち歩かなければならず、何かと不便を感じている方も多いものです。

インプラント治療は、ほとんどの場合、自分の歯と同じように歯ブラシで歯をみがいて、歯と歯の間は歯間ブラシやデンタルフロスでケアするだけになりますので、お手入れが**とても楽**になります。また、お出かけのときに荷物も少なく、紛失の心配もありません。

● スポーツも楽しめるようになります！

趣味や**健康**のためにスポーツを楽しむ方も多いと思います。意外に思われるかもしれませんが、**スポーツの成績が向上する**方が数多くいらっしゃいます。なかには、**ゴルフのスコアが伸びた**という方も！



スポーツをする方は、瞬発的な力を発揮するときに、口を閉じてしっかり奥歯を噛みしめる場面が数多くあります。

インプラント治療をして、しっかりと噛みしめられるようになった歯並びは、身体のバランスを保つことや筋力アップにつながり、スポーツにも良い影響を与えるでしょう。

再びスポーツを楽しむことができるようになり、**健康で充実した生活**を送れるようになることが期待できます。

● 脳の活性化と生活習慣病の予防にも！

噛み合わせの乱れは全身のゆがみの原因となり、**疲れ**や**ストレス**に悪影響を及ぼしていると言われています。きちんと治療することで、噛み合わせだけでなく全身のバランスが整い、疲れやストレスの改善につながります。

また、噛むことで**脳が活性**されて思考力や記憶力、集中力が向上するとされています。



噛むといえば食事にも大きな関係がありますよね。しっかりと噛んで食事ができると、**満腹中枢**をきちんと刺激されますので、**食べすぎを抑制**して、**生活習慣病の予防**にもつながります。

“**よい豊かな人生**”を送るために欠かせないのは、「**身体の健康**」と「**心の健康**」です。

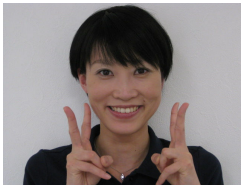
インプラント治療は、**お口やお身体の健康を保つ**だけでなく、**精神面での健康**や**充実したライフスタイル**にも大きな影響をもたらします。

入れ歯やブリッジが原因で現在の生活に不便を感じていることがあれば、インプラント治療を検討してみるのもひとつの選択肢と思います。

今回は、女性の方からいただくお声をご紹介しますと思います。

あなたの歯を一生大切にするための世代別デンタルケアのお話

小学生期のデンタルケア



歯科衛生士の**加藤淳子**です。

今回は、**お子さんのデンタルケア**の中で、**小学生(6歳～12歳ぐらい)**の時期のお話をします。

お子さんの成長と共に、**自分の意思**でおやつを食べ、甘い飲み物を飲むようになってきます。歯みがきも親御さんの手を離れ、自分で行うようになってきます。

基本的な考え方は乳幼児期の頃と同じですが、親御さんがすべての面倒を見てあげる時期ではなくなるからこそ、大切なポイントを抑えて、**コントロール**してあげてくださいね。

● 小学生の時期に気をつけること

この時期は一生の中でも一番**“歯に変化がある”**時期です。永久歯が生えはじめて、お口の中の状態が大きく変わります。

永久歯は6～7歳頃に1本目が生え始めます。多くの場合、下あごの前歯から生え、同時に乳歯の後方に第一大臼歯（いわゆる6歳臼歯のことで、親知らずを考えなければ奥から2番目の歯）も生えてきます。

順々に永久歯が生えそろっていき、最後の乳歯が抜け落ちるのはだいたい11歳～12歳頃で、**14歳ごろ**までに親知らず以外の永久歯がすべて生えそろういます。

生えたばかりの歯は、まだ未完成の状態なので、**歯が酸に溶かされやすく、むし歯になりやすい状態**です。特に、5～11歳の混合歯列期にはむし歯が多くなる傾向がありますので、親御さんが気をつけてあげてくださいね。

日頃のケアで注意しておきたいポイントをいくつかお話します。

まずは、**歯と歯ぐきの間**の汚れです。生える前の歯は歯ぐきの中にありますが、歯の頭の部分は歯ぐきとくっついていないため、そこに空間ができて、食べ物のかすなどの汚れがたまりやすくなります。



その結果、**むし歯**だけでなく、**歯ぐきの炎症も起こしやすくなる**ので、歯の生え変わる時期には、よりていねいなブラッシングが必要です。この時期にむし歯を作ってしまうと永久歯にも大きなダメージを与えかねませんので、十分に注意しておきましょう。

生え変わりの時期は、乳歯と永久歯が入りまじり、**歯の高さがでこぼこ**して、**歯をきれいにみがきにくく、みがき残しが多くなりがち**です。

高学年になるにつれて、だんだんとお子さんが自分で歯みがきできるようになって、親御さんの仕上げみがきをやめる時期に入っていきますので、ときどきは歯科医院を訪れて、むし歯のチェックや歯みがきのアドバイスを受けるようにしてくださいね。

また、成長するに従って**飲食の頻度も多**くなりますので、むし歯リスクは高くなります。成長過程にある子どもはおやつも大好きですが、食べるものや食べ方に気をつけるようにしてくださいね。

このように、成長段階にあるお子さんのお口の中は、年々環境が激動していて、むし歯リスクも高いため、大人よりもきめ細かなデンタルケアが必要なのです。

● 小学生のむし歯予防対策



ポイント① 甘いおやつはほどほどに

甘いおやつを食べること自体は悪くありませんが、口の中にいつもアメやお菓子が入っているのは良くありません。テレビを見ながらだらだらと食べ続けるようなことになると、お口の中が酸化された状態が続くことになり、むし歯になりやすくなりますから、**おやつタイムは1日1～2回、きちんと時間を決める**ようにしましょう。

もちろん**食べすぎにも注意**してください。スナック菓子だけでなく、お子さんが好む清涼飲料水には砂糖入りのものがとても多いですから、気をつけましょう。これは、全身の健康面からも大切なことです。

過剰摂取の予防には、間食の習慣をやめ、夕食後のデザートにするのも良い方法でしょう。

ポイント② 歯みがきは歯垢を落とすように



みがき残しのない丁寧な歯みがきを心がけましょう。特に、歯の生えかわる時期は、お口の中の様子が刻々と変化しているので、みがきにくいことも多々あります。

どんなところを気をつけたら良いのか分からない場合には、遠慮なくいつでも聞いてください。**お子さんの歯並びや状態に合った歯みがき法**をアドバイスさせていただきます。

ポイント③ フッ素で歯質を強化する

フッ素は、**歯を強化して、むし歯になりにくくする作用**があります。フッ素入りの歯みがき剤や洗口剤を利用するほか、歯科医院ではフッ素塗布もしています。

ポイント④ 歯の定期健診を！

大人も子どもも、早期発見、早期対策が肝心です。学校の歯科健診はもちろんですが、それ以外のときでも**歯科医院で定期的に健診してください**。

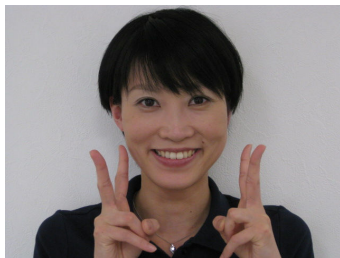


スタッフコラム
『癒しを感じる瞬間』



武川 加歩

私の癒しを感じる瞬間は
赤ちゃんと遊んでいるときです ♥
最近、先輩や友人が出産していて
よく赤ちゃんを見に行くのですが、
笑っているときはもちろん、
泣いているときもすごくかわいくて、
とても癒しになります。
私もはやく赤ちゃんを産みたいですw



加藤 淳子

私の癒しの瞬間。。
やっぱり韓国ドラマを見ている時です。
何も考えずに、完全にドラマに入り込んでます。
旦那にバカにされながら。。
この間、私の好きな俳優さんが、
たまたま何かの番組に出ていたのですが、
以前見た彼のドラマを思い出して、
彼の顔を見た瞬間、涙が出ました。
そのドラマを観てからずいぶん経つのですが、
自分でも完全にどうかしてると思いました（笑）

クリニックの新しいメンバーをご紹介します！

新メンバーもよろしくお願いたします！



歯科衛生士
辻 瑞恵

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/>