

# 歯つぴい通信

# 歯つぴい

2011年1月号

見直しませんか？歯のセルフケア  
今年の干支ウサギに学ぶアレコレ  
からだに美味しいレシピおしえチャオ！  
～ 牡蠣のスイートスープ～

## 見直しませんか？歯のセルフケア

新しい1年がスタートしました。今年1年を健康な歯で過ごすために、家庭でできる歯のセルフケアを見直してみませんか？

セルフケアといえば、まず思い浮かぶのは歯みがき。歯みがきの目的は、むし歯や歯周病の原因といわれるプラーク(歯垢)を取り除くこと。歯と歯の間や、歯と歯肉の間は特にプラークが残りやすいので、歯を一本ずつ磨くつもりで、丁寧に力を入れ過ぎずに磨いていきましょう。

ブラッシングと、歯間ブラシやデンタルフロスを併用するのも効果的です。歯ブラシの毛先が広がってきたら、歯ブラシの取り換え時期とお考えください。毛先の広がった歯ブラシは、歯肉を傷つけるだけでなく、プラーク除去率も低下します。

また、家庭でのケアとともに、歯科医院でのプロのケアを定期的に受けることもおすすめです。自分の歯にあった歯ブラシや、効果的なブラッシングのアドバイスを受けることもできます。定期健診の間隔は、年齢やお口の状態によって異なるので、歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。

自分の歯の状態を常に把握してくれているか、つりつけの歯科医院をもつことがオススメです。今年も1年、健康な歯で楽しく過ごしましょう。(参照:80  
20 推進財団、ライオン株式会社ホームページ)

## 今年の干支ウサギに学ぶアレコレ

今年の干支はウサギ。ウサギといえば何を思い浮かべますか？動物のウサギはもちろん、「ピーターラビット」や「不思議の国のアリス」に登場する三月ウサギなどのキャラクターを連想する方もいるでしょう。

日本に最初にウサギがやってきたのは、16世紀前半。ヨーロッパ産のアナウサギを改良、家畜化したカイウサギを、オランダ人がペットとして日本に連れてきたのが最初だといわれています。カイウサギだけでもかなりの数の品種が世界中にあります。日本でも特に人気が高いのが、「ピーターラビット」のモデルといわれるネザールランドドワーフ種。小型で耳がピンと立ち、活発で愛らしいしぐさを見せてくれます。

イソップ童話の「うさぎとかめ」には、「俊足のうさぎでも努力を怠れば鈍足のかめに追い抜かれる」というたとえ話から、「思いあがって油断をすると、何事も達成することができない」「コツコツと努力を重ねれば必ず良い結果が得られる」などの教訓が含まれています。ローマは一日にして成らず。貯蓄もダイエットも、そして歯のお手入れも、日々の小さな積み重ねがのちに大きな花を咲かせます。ウサギの俊足のよう過ぎて行く毎日、どうぞ素晴らしい一年をお過ごしください！(参照:株式会社学研ホールディングス、公共財団法人東京動物園協会ホームページ)



## ～ ピカピカの歯を作るレシピ～ 牡蠣のスイートスープ

カロリー: 309kcal カルシウム: 197mg (1人分)

### <材料> (4人分)

さつま芋	350g	スープ	200cc
牡蠣	200g	生クリーム	50cc
すりおろしにんにく	少々	塩	小さじ2/3
オリーブ油	大さじ1	胡椒	少々
白ワイン	大さじ3	パセリみじん切り	少々
牛乳	400cc	あればパプリカ粉末等	

さつま芋は皮をむき1cm厚さにして耐熱用器にひたひたの水と共にレンジ加熱する(500wで10~12分前後)ミキサーに水分をきった芋・牛乳を加え、40~50秒かけてなめらかな状態にして鍋に移しスープも加える

フライパンにオリーブ油とすりおろしにんにくを加えて火にかけて牡蠣を加えて炒め、ワインを加えて蓋をして1~2分煮る

2を温めて3を煮汁ごと加え生クリーム・塩・胡椒を加え、味を調える。器に盛ってパセリやパプリカをふる

### 栄養コメント

歯の健康に欠かせないカルシウム源の牛乳に牡蠣とさつま芋を組み合わせて、寒い冬に体を温める効果があり、食欲がない時にも栄養価が高く喉越しが良いスープはいかがでしょうか。今回は歯にも風邪予防にもむくレシピです。

さつま芋の主成分は「でんぷん」で、このでんぷんがあることで、芋のビタミンCが加熱に強く効率よく摂れます。そして、さつま芋には柑橘類と同じ位ビタミンCが多く含まれていますから、免疫力のアップや風邪予防・ストレス対策にも効果的に働き、他にも食物繊維・鉄・ビタミンB1・カリウムが多く含まれ芋の色の濃いものにはビタミンAの効果も期待できます。そして、牡蠣は「海のミルク」と言われ、とても栄養バランスの良い食材です。スタミナアップにもなり肝臓の働きを助けるグリコーゲンも多く含まれていますし、ビタミンA・B・C・Eと広く含み、そして鉄・亜鉛・ヨウ素等のミネラルもタップリで、他の貝とは異なり非常に消化吸収が良いのも特徴です。生クリームのカロリーが気になる方は牛乳に代えてもよいでしょう。

### 牡蠣のスイートスープ 調理のポイント

レンジ加熱の時間はあくまでも目安です自分で加減しましょう

スープは湯にコンソメを溶かして使いたまう

さつま芋の代わりに南瓜・里芋・じゃがいも

牡蠣は必ず鮮度の良い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.h5.dion.ne.jp/~koba7/>



院長 舟橋伸也

院長ご挨拶～2011年 私の抱負～

## 今年もよろしくお祈いします！

2011年が始まりました！今年も1年間、よろしくお祈いします。

「1年の計は元旦にあり」という諺がありますが、皆さんは今年のご目標を立てましたか？  
私は、今年も皆さんの**歯とお口の健康に役立てていただけるような取り組み**を積極的に行っていきたいと思ひますし、いろいろな**チャレンジ**をしていくつもりです。

まずは、**知識や技術の習得**に、より一層力を入れていきたいと思ひてお祈います。  
医療の世界は日進月歩ですから、日々勉強が欠かせない分野であることは当然のことなのですが、今年も**もう一步踏み込んだ知識と技術の習得**にチャレンジしていこうと思ひてお祈います。

具体的に言ひますと、もっと**“予防”**という分野に深く関わっていきたいと思ひてお祈います。  
私は、開業以来、「**歯が痛くない人にも、悪くならないように予防のために気軽に通ってもらえる歯科医院**」を目指して、ここまでやってきました。

現在では、予防に対する意識・関心の向上を肌で感じる場面が多くなってきてお祈いますが、歯科全般の一般論として申し上げると、“予防”という分野は技術的にも学問的にもどんどんレベルが上がり続けている分野です。

と言ひますのも、旧来の歯科医院は「歯が痛くなってから来る場所」でしたし、歯科の研究も「悪くなってしまった歯の機能をいかに回復させるか」ということに焦点が置かれてきましたから、どうしても予防については学問的に遅れがちになってきたのです。

でも、今は違ひます。キシリトールガムの流行に象徴されるように、むし歯にならないことを目指した方向性に向かっています。私としても、これはとても嬉しいことだと感じてお祈います。来院されるたびに悪くなってしまった歯を見るときほど辛いことはありませんから・・・

予防に取り組むことで、食事を楽しむことなど、**“生活の質”が高くなる**と一般的に言われてお祈いますが、実際に取り組んでいる方の生活がどのように変化し、3年・5年と継続的に取り組むことで生活の質は高まっているのか、患者さんと一緒に確認することも大事なことと思ひます。

あるいは、インプラントなど、技術が進んだ結果として効果が得られるようになった治療の分野では、数多くの症例が発表されているものの、治療を受けたあとの**“予後”**について皆さんにもよく分かるように発表されているケースは、まだまだそう多くはありません。

私は、この先もずっと『**予防を大切に考える歯科医師**』としてやっていきたいと思ひてお祈いますので、**予防に取り組んだ後、治療を受けた後**をテーマにした勉強・技術レベルの向上、皆さんとの情報共有には、今まで以上に力を入れて取り組みたいと思ひてお祈います。

勉強会にも積極的に参加する予定でありますので、臨時の休診など、皆さんにご不便をおかけする場合もあるかと思いますが、何卒ご容赦ください。新たに習得した情報や知識で、皆さんのお役に立つものは、どんどん発信していこうと思っておりますので、楽しみにしてください。

今までも積極的に予防に取り組んでいただいている方には、**さらに歯をキレイにしたい**というご要望にもお応えできるように、ホワイトニングやクリーニングなどの技術力アップ、審美治療の分野で新しい診療メニューを取り入れることにもチャレンジしたいと考えています。

去年はキャンペーンという形で、何度かホワイトニングのご案内をさせていただきました。大変多くの方々からお問い合わせをいただき、「**もっともっとキレイに美しく**」ということにも**積極的に応えたい**と強く考えるようになり、今年も力を入れて取り組んでいきます。

また、今年には予防に通う方専用の**“予防専用ルーム”**を増設する予定であります。ソフト面だけでなく、設備などのハード面からも皆さんの歯とお口の健康を守るための取り組み、もっとキレイに美しくを実現するための取り組みを行っていきたいと考えています。

規模を拡張するにあたり、一緒に皆さんの健康づくりをお手伝いする**スタッフ**も、新しい仲間が増えていく予定です。スタッフ全員が一丸となって、今まで以上に皆さんをサポートしていただける体制も整えていこうと思っております。

今回は紙面をお借りして、私の抱負をお話させていただきましたが、今年にはあらためて原点に立ち返って、「**皆さんの歯とお口の健康を守ること**」により**一層力を入れる年**にしていきたいと考えておりますので、よろしくお祈りいたします。

---

## 休診日のお知らせ

**臨時休診・・・1月9日(日)、2月20日(日) ※ 勉強会出席のため**

大変ご不便をお掛けしますが、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

院長 舟橋

---

## 新しい仲間をご紹介します！



**小川 真友美**

はじめまして。

歯科衛生士の**小川真友美**と申します。

12月からしんデンタルクリニックのスタッフに加わりました。

皆さんがむし歯や歯周病にならないように、

良い状態を維持し続けていけるように、

予防のお手伝いをさせていただきます。

快適に治療を受けていただけるように、一生懸命頑張ります！

よろしくお願い致します。

# 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。

1月号

## ブリ

### ● ブリのお話

ブリの旬：12～2月頃



“寒ブリ”と言われるように12月～2月までの厳寒期が旬です。

氷見ブリ、能登ブリ、佐渡ブリなど、産地としては北陸が有名です。

ブリは『出世魚』としても有名ですね。昔の武将は出世する度に名前を変える習慣があったので、成長につれて名前が変わる魚は縁起物扱いされました。

「モジャコ」と呼ばれる稚魚の状態から2年で50cm、5年で80cm程度に生長し、最大で1.5m、寿命は7～8年と言われます。

関東地方では、ワカシ(20cm前後)＞イナダ(40cm前後)＞ワラサ(60cm前後)＞ブリ(80cm以上)と名前が変わります。

一方、関西ではツバス＞ハマチ＞メバル(メジロ)＞ブリと名前が変わります。

この他日本各地で様々なパターンで名前が変わりますが、成魚の名前が『ブリ』ということだけは共通しています。

### ● ブリの選び方

ブリはとても大きな魚ですから、日常的には**切り身**を購入することがほとんどだと思います。



今回は、ブリの切り身を選ぶときのポイントを確認しておきましょう。

- **血合いがきれいで、脂がきめ細かく乗っていて、淡いピンク系の色**をしている切り身が理想です。(ちなみに、天然物と養殖物は切り身の色が異なり、天然はピンクがかった色、養殖は白っぽい色をしています。)
- **身に透明感があり、血合いの色が鮮紅色**のものを選びます。(血合いが黒ずんでいるものは鮮度が落ちてきています。)
- **弾力があって身割れしていないもの**
- **パックに血汁がでていないもの**

### ● ブリの調理と下ごしらえのポイント

ブリはいろいろな方法で調理することができる魚で、刺身、照り焼き、塩焼き、ブリ大根などの煮付けが一般的です。

脂が乗る分だけ、魚特有の**生臭さ**も強いので、下ごしらえではいかにこの生臭さを消すことができるのかがポイントです。



#### ● あらを煮付ける場合

1. 濃い目の塩水(1カップの水に塩小さじ1～3)にしばらくつけます。
2. 熱湯をかけます。

3. 水にとって残っているうろこや血合いを洗ってから、ぶり大根や煮付けをします。

### ● 焼く場合

1. しょうゆとお酒を合わせた中に20分ほど漬けておきます。
2. 水気を拭き取ってから焼くと、生臭さがなくなり、香ばしくておいしく焼けます。

### ● 栄養価満点のお魚！

ブリには、**良質なたんぱく質**と**脂質**が豊富に含まれていることで有名です。

**ビタミン**も、**B1、B2、D、E**を多く含んでいます。ビタミンの中でも、特に**ビタミンD**が多く含まれ、体内でカルシウムが吸収するのを助ける働きをします。

**鉄分**も豊富に含まれていて、貧血に効果があるようです。

これらの、ビタミンやミネラルは、特に**血合いの部分に多く含まれます**。

ブリの脂質は、不飽和脂肪酸の**EPA(エイコサペンタエン酸)**、**DHA(ドコサヘキサエン酸)**を含んでいて、血中のコレステロールを下げたり、動脈硬化や認知症を防いだり、脳細胞を活性化させたり、血栓の発生を抑えるなど、いろいろな優れた働きをします。

EPA・DHAは、学習や記憶の能力を高める点でも有名ですね。

一方で、不飽和脂肪酸は酸化しやすいため、取り過ぎにも注意が必要なのですが、ブリには**酸化を防ぐビタミンEも多く含まれている**ので、そういう意味でもバランスが取れた食材です。

焼き魚は余分な脂が落ちるのでヘルシーですが、網で焼くとせっかくの成分が流れ落ちてしまう

という一面もありますので、ホイル焼きやフライパンで焼くと効率よく摂取できます。

また、煮魚にした時には、煮汁も一緒に食べるようにして摂取すると良いです。

そうは言っても、**採り過ぎはカロリーオーバー**になってしまいますから、カロリーとのバランスも考えながら、上手に摂取したいですね。

また、天然モノと養殖モノでは、ビタミンとミネラルの量を比べたときに、**天然モノのほうが多く含まれています**。

### ● おいしく食べるアイディアレシピ

#### ブリのトマト煮



#### 材料

- ・ ブリ 350g
- ・ カットトマト 1缶(400g)
- ・ にんにく 1かけ
- ・ オリーブオイル 大さじ2
- ・ 白ワイン 大さじ2
- ・ 砂糖 ひとつまみ
- ・ 塩・こしょう 適量
- ・ 薄力粉 適量

#### 作り方

1. ブリはひと口大のそぎ切りに。塩少量(分量外)を振って20分ほど置き、水でさっと洗い流して水気を拭く。
2. にんにくはみじん切りに。フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて中火で炒める。
3. 香りが立ったら、薄力粉を薄くまぶしたブリを加え、途中裏返ししながら両面に焼き色がつくまで中火で焼く。
4. 白ワイン、カットトマト、砂糖、塩・胡椒を加える。
5. 時々フライパンを揺すりながら、弱火で10分ほど煮詰める。
6. お好みで、ドライパセリやバジル等(分量外)を振って、器に盛り付ける。

スタッフコラム  
『“2011年の抱負”』



永田 晶子

**2011年の抱負**は・・・

『**食生活に気をつけたい**』と思います！！

疲れがたまると、つい暴飲暴食をしてしまい・・・。

かなり体重が増えてしまいました💧

『人生で1番重たい・・・』

2011年は、**この言葉を口にしないでいいような生活**をしたいと思います！！

こんな私ですが、**今年もよろしくお願ひします。**



戸谷 あかね

**2011年の抱負**は、

“**GOLF**”です。

先月、クラブを買い換えたので、

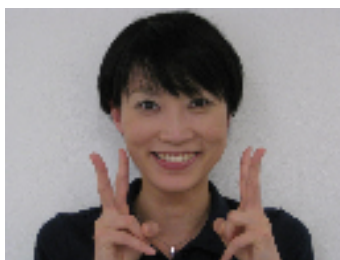
たくさん練習をして、

**ベストスコア**を出したいです。

1weekに**2回**はちゃんと**打ちっぱなし**に行き、

1ヶ月に**1回**は**コース**に行くように

頑張ります！！



加藤 淳子

**2011年の抱負**は、

10月から習いはじめた**韓国語**の勉強を頑張って、

韓国の人に会う機会などがあったら、

物怖じせず、あいさつや軽い会話を

**自分からできたらいいな**と思います。

韓国の人に会う機会はありませんが、

習い事の日韓国語の先生にあいさつなどする時、

まだ少し緊張しますので、

2011年は、**自然に落ち着いて**

**話せたらいいな**と思います。

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/>