

歯つぱい通信

通信

2011年4月号

フッ素のパワーでむし歯予防！
楽ちんエコで暮らしをスリムに！
からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ イチゴ豆乳胡麻ジュース ～

フッ素のパワーでむし歯予防！

初期段階のむし歯の進行を抑え歯の再石灰化に役立つフッ素(フッ化物)。最近よく耳にするフッ素とは、わかめや魚介類、お茶などにも含まれる歯を強くする栄養素です。

口中の細菌が、歯に付いた、食べかすに含まれる糖分を分解し、それによってできた歯垢から発生する酸により歯の内部のカルシウムが溶け出し、しまうことでむし歯ができます。痛みのあるむし歯や、かなり進行し歯に穴のあいたむし歯をフッ素で元に戻すことはできませんが、まだ歯に穴が開く前の初期段階のむし歯の場合、歯の表面に付着したフッ素がミネラルを取り込んで再結晶化(再石灰化)し、さらに酸に強い歯を作る効果が期待できます。

フッ素が配合された歯磨き粉や、歯磨きの後に行うフッ素スプレーなどはドラッグストアやスーパーでも入手できます。フッ素入り歯磨き粉を使用する場合、歯ブラシを歯に対して45度の角度であてて磨く「バス法」という磨き方で約3分間磨き、フッ素を口中に行き渡らせるようブクブクうがいですぐと効果的です。

歯科医院ではフッ素歯磨きよりもさらにむし歯予防が期待できる「フッ素塗布」を実施していますので興味のある方はお近くの歯科医院にご相談ください。(参照：株式会社ヘルスクリックホームページ)

楽ちんエコで暮らしをスリムに！

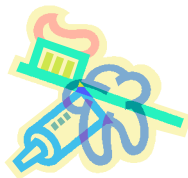
冷暖房の使用頻度が多い夏や冬は電気やガス、水道などの消費量がぐんとアップします。暑すぎず寒すぎないこの時季こそ、ちよっとした工夫でできる楽ちんエコ&節約で余分な支出を減らして毎日の暮らしをスリムにしてみませんか？

白熱電球と蛍光灯では、蛍光灯のほうが寿命は6倍長く、電気代は3分の1以下といわれています。また、最近話題のLED照明は蛍光灯よりもさらに寿命が無く、消費電力も少ないため電気代も節約できます。照明器具をこまめにお掃除することで明るさもキープできます。

キッチンでもっとも電気を消費する冷蔵庫は、詰め込み過ぎず容量の7割ぐらいに抑えると冷気が行き渡りやすく、食材が探しやすいこと、ドアを開ける時間も短くなります。調味料や根菜など常温保存できるものは冷蔵庫に入れないことも容量を減らすコツのひとつ。

少数数のパスタをゆでるならフライパンがおすすめです。水が少なくすむ上に熱効率のよいフライパンを使うことで調理時間も短縮できます。深鍋で大人数分をゆでるなら、アクの少ない野菜を同時にゆでもいいですね。

電子レンジの庫内に飛び散った食品がこびりついていると、マイクロ波が汚れに反応し余分な電力がかかります。使うたびにさっとひと拭きするだけで気分も電気代もスッキリ。楽しく気軽にスリムな暮らしを目指しましょう。(参照：パナホーム株式会社ホームページ)



～ 医食同源・旬を食べて元気になるレシピ～

イチゴ豆乳胡麻ジュース

カロリー：151kcal ビタミンC：6.3mg(1人分)

<材料>(1人分)

- ・豆乳(無調整) 100cc
- ・苺 100g
- ・蜂蜜 大さじ1
- ・すり胡麻 小さじ1



<手順>

苺は洗ってヘタをとる。

ミキサーに豆乳・苺・蜂蜜・すり胡麻を入れて50秒～1分かける。

栄養コメント

季節の移り変わりと人の体のリズムは連動しています。冬の寒さから暖かい春になると、その変化に「食」を通じてしなやかに対応していけます。食材の大きな特徴では、芹・うど・こごみ・ふきのとう・蕨・ゼンマイ・つくし・たけのこ等「苦味やアク」のある野草や山菜があり細胞を活性化してくれるビタミン・ミネラルを含みます。他には、さやえんどう・いんげん・アスパラ・サラダ菜・キャベツ、苺・柑橘類等。旬の食材はその土地によって作られてきたものや伝統で受けつがれてきたものがあります。だから季節の旬のものは、採れたての細胞はフレッシュで水分もタップリですから生命力のあるものをいたで自分の体に還元していけます。季節の恵・太陽の恵・水の恵は自然環境の恵でもあります。今回のレシピの苺。その味や香りの力強さに旬の魅力が詰まっています。ビタミンCを多く含む苺を使ってビタミンBとタンパク質を含む豆乳と組み合わせると朝食にもすぐにできて疲労回復や集中力アップにもなり簡単に出来るジュースを紹介します。

イチゴ豆乳胡麻ジュースのポイント

豆乳に甘味がある場合には蜂蜜を加えずにつかえます。苺の酸味のバランスによって、蜂蜜の量は加減されるとよいでしょう。

苺・豆乳を冷蔵庫で冷やして使うと朝のめざめにすっきりといただけます。

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。

3月は、大きな地震があって本当にビックリしました。
何気ない日常の暮らしをいつも通りに送れることが、実はすごく恵まれていることなんだということあらためて感じております。

皆様のご親戚やご友人などで、被害を受けた方もいらっしゃるかも知れませんが、震災で被害を受けた方にお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興を祈るばかりです。節電や燃料の節約など、今私たちにできることで少しでも役に立てたらと思っています。

私事ですが、3月21日は5回目の**結婚記念日**でした。
私たち夫婦は、毎年結婚記念日のお祝いには夫婦で食事に行くことにしていますので、今年もそのように夫婦でお祝いをしてきました。

夫婦ですから、この5年間には、些細なことで意見の対立をするようなことも多々ございましたが、私は**幸せ**に過ごせたと思っています。いつの間にか結婚してもう5年も経つのかと感慨深いものがありましたし、来年も再来年も家族揃って幸せにお祝いをしていきたいと思っております。

日頃は診療で忙しくしているので、家庭のことは妻に任せることが多くなってしまっていますが、私が毎日安心して診療できるのも支えてくれる**妻のお陰**ですし、**感謝の気持ち**でいっぱいです。

やっぱり、**家族って良いですね！**

4月は娘の誕生日もやってきますし、妻と娘の笑顔を見続けていきたいから、また頑張っていこうと思っている私です。

4月10日(日)・5月29日(日)は代理診療を行います！

これまで月に一度、勉強会に参加するために日曜日を臨時休診として参りましたが、3月13日(日)は私の後輩である**宮田也寸紘**Dr.による代理診療を行いました。

皆様のご理解とご協力をいただきまして、無事に当日の診療を行うことができました。ありがとうございました。

日曜日にしか通院できない患者さんからの声、日曜日に急に痛くなってしまった方からの声などをお聞きし、今後も日曜日の代理診療を継続していきたいと考えております。



**歯科医師
宮田也寸紘**

4月10日(日)、5月29日(日)も宮田Dr.による代理診療を行いますので、よろしくお願ひ致します。

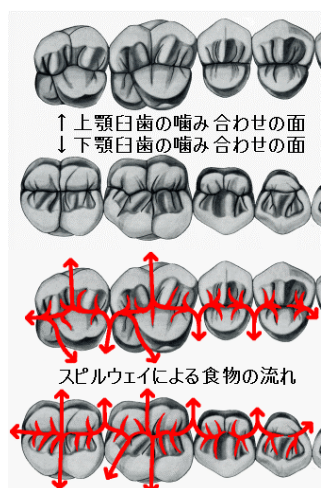
歯は“神様が作った最高傑作”です！

歯の形には意味がある！読んでビックリ“歯の不思議”②

『よく噛める歯の形 咬合面(かみ合わせ面)の形』

前回は、歯のかみ合わせの面には**絶妙な凹凸**があって、そのお陰で固いものでも痛みを感じることなく、しっかりと噛み砕くことができるというお話をしました。

では、単に咬合面に凹凸がついてさえいればいいのかというと、そういうわけではありません。歯は、噛み砕く能力も必要ですが、それを**さらに細かくすりつぶす機能**も必要だからです。今回は、“すりつぶす”機能に焦点を当ててお話したいと思います。



『すりつぶす』機能を受け持っているのが、**スピルウェイ**と呼ばれる部分です。分かりやすく言うと、**食物を逃がすための『谷・道筋』**です。

つまり、ある程度噛み砕いた食物を、歯の凹凸を利用して、上下の歯の噛み合わせの面から素早く外に押し出してやることによって、歯に余分な力をかけることなく、効率的に、食物をさらに細かくすりつぶすことができるわけです。

また、この食べ物の流れには、口の中に残った食べ物を取り除く歯の自浄作用や歯ぐきのマッサージなどの役割もあります。

もし適切な凹凸やスピルウェイがなければ、噛みつぶされた食物の逃げ場がなく、歯と歯の間に逃げざるを得なくなって、『歯と歯の間に物がはさまる』といった症状が起きやすくなります。

細かくお話していくと、この凹凸やスピルウェイの形は、天然の歯であったとしても、個人によって微妙に形が違ってきます。また、長年使っていくうちにある程度は磨耗していきますので、年々形も変化していきます。

患者さんから、治した歯が『痛い』とか『噛みにくい』というご相談を受けた場合、被せ物の表面の形が平坦になっているために、そのような不都合が生じているケースは意外と多くあります。

しかしながら、天然の歯の形状に似せて歯を作るのは、**歯科医師の配慮**と**歯科技工士の細かな技術**が要求されるので、意外に見過ごされがちなのも事実です。私は、今後もこのような天然の歯の形とその意味も考えて治療を行っていきたくて考えています。

歯の形って、本当に不思議だと思いませんか？このお話を読んでいただいて、歯に関心を持って、もっともっとうご自分の歯を大切にしてください、また私がどんなことを考えながら治療を行っているかを知っていただけたら、とっても嬉しく思います。

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。

3月号

ワカメ

● ワカメのお話



ワカメの旬：3～5月頃

みそ汁をはじめ、日本の食卓の定番というべきワカメですが、日本人は**世界で一番海藻を食べる民族**といわれています。

日本人が一年間に食べるワカメの量は年間でおよそ10万トンだそうです。

最近では、海藻に含まれる栄養素が病気の感染やガンを予防するといわれることから、「**海の野菜**」とも言われ、大変注目を集めています。

ワカメは日本全国に分布していて、潮の低い海域からやや深いところにかけての岩礁の上で生活をしています。

現在流通しているワカメのほとんどは養殖によって生産されていますが、**天然ものと養殖ものに品質的な差はほとんどありません。**

植物学的には1種類ですが、産地によって北方型のもの（主に三陸海岸）を「三陸ワカメ」、南方型のもの（主に鳴門地方）を「鳴門ワカメ」と呼び、それぞれ形状も味も微妙に異なります。

日本のワカメは、ワカメ全体量の90%を占める塩蔵ワカメがもっとも多く、他には干しワカメ、湯抜きワカメ、糸ワカメ、もみワカメ、板ワカメなどが作られています。

● 美味しいワカメの見分け方

- ・ 色ツヤのいいもの。
- ・ 黒っぽい緑色のもの。
- ・ 厚みがあり、弾力性に富んでいるもの。
- ・ 塩蔵の場合、塩が多めにふってあるもの。
- ・ 乾燥の場合、くずれていないもの。

ワカメの美味しさの秘密は、“**歯ごたえ**”にあると言われています。

ワカメの断面には細長い細胞がびっしりと詰まっっていて、この細胞が絶妙にからまり合っ、ほどよい歯ごたえを生んでくれます。

家庭で使われる“湯通し塩蔵ワカメ”は、すっかりひからびていますが、水につけると急速に水を吸って、細胞が元に戻ります。

その時間は、わずか“**5分**”だそうです。5分以上つけてしまうと、水を吸いすぎて、せっかくの歯ごたえを失ってしまいます。

味噌汁には、5分間戻したワカメをお椀に入れて、そこに汁を注ぐほうが歯ごたえを損なわずに、美味しさを味わえますよ。

● 食物繊維が豊富です！

ワカメの成分のおよそ**30%は食物繊維**です。

食物繊維は、人間の消化酵素では消化されない食品成分で、水に溶ける水溶性と水に溶けない不溶性の2種類があります。

この定義からエネルギーとしてはカウントできないので、ノーカロリーと思われがちです。

しかしながら、実際には大腸の腸内細菌によって分解され、身体に栄養として利用されるため、わずかながらエネルギーとなります。

また、ワカメなどの海藻類には幾分かの糖質も含まれていますので、それがエネルギー源ともなりますが、その数値は非常に低いものです。

湯通し塩蔵ワカメは**100g あたり11kcal**しかありませんので、実際に食べる量を考えると、ほとんどノーカロリーというわけです。

ワカメの食物繊維は水溶性食物繊維のアルギン酸が多く、不溶性食物繊維のセルロースもわずかに含まれています。

水溶性食物繊維は海藻類全般に多く含まれ、ワカメの他にもヒジキなどに多く含まれています。

水溶性食物繊維は、胃や腸で水に溶け、食品の水分を抱き込んで粘度の高い状態となり、それが健康に有効なさまざまな作用をもたらします。

また、不溶性食物繊維はお腹の中で膨れるので、わずかの量でも満腹感が得られ、上手に利用すれば、ダイエットの強い味方になります。

平均的な日本人が1日に食べるワカメの量は、乾燥品で約5.8gだそうです。そこから摂取できる食物繊維は1.8gです。

食物繊維の1日の必要量は20～25gと言わ

れていますから、ワカメは**食物繊維を採るのに大変効率の良い食べ物**だと言えます。

他にもワカメには**血液中の中性脂肪の分解**を助ける働きがあることが、最近の研究で分かってきました。

細かい仕組みまでは解明されていないようですが、ワカメが**肥満予防**に効果的な食物であると考えられます。

● おいしく食べるアイデアレシピ

たまごワカメスープ



材料

- ・ 乾燥ワカメ 大さじ2
- ・ 卵 1個
- ・ 塩コショウ 少々
- ・ 刻みネギ 大さじ3

<スープ>

- ・ 鶏ガラスープの素 大さじ2
- ・ 酒 大さじ3
- ・ みりん 小さじ2
- ・ 水 800ml

- (1) 干しワカメをたっぷりの水で柔らかく戻し、水気を絞って、長いものはザク切りにする。
- (2) 器に刻みネギを入れる。
- (3) 鍋に<スープ>を入れて強火にかけ、煮立てば塩コショウで味を整え、ワカメを加える。
- (4) 卵を溶き入れ、菜ばしで大きく円を描くように混ぜ、火を止める。
- (5) 刻みネギを入れた器に注ぎ入れ、お好みでコショウを振ってできあがり！

スタッフコラム
『“春といえば！”』



永田 晶子

春といえば・・・

やはり「**花粉症**」ですね・・・。

私はじわじわ花粉にやられています💧

鼻水にくしゃみ連発・・・。

もぉ大変です💧

ぽかぽか暖かくなるのは嬉しいんですが、

花粉には勝てませんね・・・。



加藤 なつみ

春といえば・・・

私は毎年「**いちご狩り**」に行ってます。

少なくとも**1シーズンに5回**くらい・・・（笑）

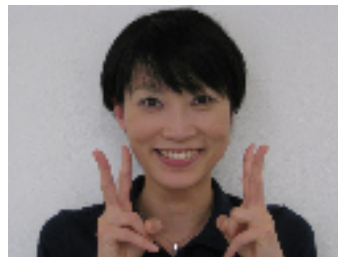
知多のグリーンバレーのいちご狩りとBBQセットのプランは、

3000円ととてもお得です！

私はよくそこを利用します。

あとは「**花見**」ですね。

鶴舞公園や**五条川**にもよく行きます。



加藤 淳子

春といえば・・・

上の子が生まれてから、

毎年**山崎川の桜**を見に行くのが、恒例になっています。

皆さん、見に行かれたことはありますか？

川沿いの歩道をず～っと歩くのですが、

満開時にはホントに**桜のトンネル**のようで、

とってもキレイです。

公園があったり、ワンちゃんのお散歩の方も多くみえるので、

子どももとても喜んでいきます。

行かれたことのない方は、

ぜひ今年は**山崎川の桜**を見に行ってください！

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/>