



# 歯つぴい

## 通信

2011年11月号

見つけたら除去！歯石に要注意！  
ボジョレー・ヌーボーいよいよ解禁！  
からだに美味しいレシピおしえチャオ！  
～ おからの豚肉ロール ～

### 見つけたら除去！歯石に要注意！

食事をした後には歯を磨かないままですと、歯についた食べカスに菌が繁殖します。当コラムにも何度も登場している歯垢（プラーク）とは、食べカスに菌が繁殖し歯の表面に付着した白く柔らかい沈着物を指しており、歯垢は細菌のかたまりといわれています。

歯垢は毎日のブラッシングで取り除くことができず、除去できずに残り、口中にたまってしまった歯垢が唾液中のカルシウムを吸収し石灰化すると、今度は歯石にかわりまします。歯垢はだいたい2日もあれば歯石に変わります。歯石は、放っておくと歯ぐきが腫れたり、痛むこともあり、むし歯や口臭、歯周病の原因となります。

この歯石を作らないためには、毎日のブラッシングで歯垢を取り除くことが重要なポイントです。歯のかみあわせ部分や、歯と歯ぐきの間も歯垢がたまりやすい場所を磨きましょう。歯と歯の間も歯垢がたまりやすい場所なので、歯間ブラシやデンタルフロスを活用してみてください。

歯石は硬く、毎日のブラッシングだけでは取り除くことができません。歯石ができてしまったら歯石除去を受けてみてください。定期的に除去されることをおすすめします。（参照：歯の治療マニュアルホームページ）

### ボジョレー・ヌーボーいよいよ解禁！

ワイン好きな方なら、この時季のお楽しみといえばボジョレー・ヌーボーの解禁でしょうか？フランスのボジョレー地方で毎年、その年に収穫したブドウを特殊な方法で醸造し11月の第3木曜日に販売や飲用が解禁となる新酒。この“解禁”は世界各国それぞれ現地で決められています。時差の関係上、先進国の中では日本がもっとも早く飲むことができるのは愛飲家にはうれしいですね。何年も寝かせたワインテージワインと違い、できたてのフレッシュさを楽しむのがボジョレー・ヌーボーの特徴です。

赤ワインに含まれるポリフェノールには活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があり、他にも疲れ目を予防するアントシアニンや、抗菌&抗ウイルス作用のあるカテキンなど多種類のポリフェノールが含まれていることも人気の理由のひとつ。ボジョレー・ヌーボーの適温は10～12℃といわれていて、1時間ぐらい冷蔵庫で冷やしてから飲むのがおすすめ。また、赤ワインというと、牛肉料理など濃厚な味わいの料理と相性が良いといわれていますが、ボジョレー・ヌーボーは渋みが少なく口当たりが良いのでパン&チーズといった定番のおつまみ以外に、鶏肉や豚肉、魚料理やサラダ、鍋物などさまざまな料理に合わせることが出来ます。解禁日に、いつもの夕食と一緒にボジョレー・ヌーボーをグラスに注ぎ気軽に楽しむのもいいですね。（参照：ビジネスマナーと基礎知識ホームページ）



～ サヨナラ便秘レシピ！ ～

## おからの豚肉ロール

カロリー：286kcal 食物繊維：6g（1人分）

<材料>（2人分）

豚肉（薄切り） 6枚

おから 80g

パプリカ・ピーマン（粗みじん切り）合わせて50g

卵 1個

しょうが（みじん切り） 1/2片

砂糖 小さじ1

塩 少々

ごま油 小さじ1

<A>

<作り方>

ボウルに<A>を入れて混ぜ合わせる。

ラップを広げ豚肉が少しずつ重なるように6枚並べる。手前を棒状にまとめて置き、ゆっくりと奥に向かって棒状に巻き、全体をラップで包む。

電子レンジで約5分加熱し、豚肉の色が変わったら取り出してひと口大に切る。

### 栄養コメント

便秘は一般的に女性に多くみられる症状ですが、それは男性に比べて食事の量が少なく、便を排出するための腹筋の力が弱いことが原因と言われています。便秘が続くと腹部の不快感だけではなく、痔や大腸がんの原因になり、ニキビや吹き出物などの肌トラブルにもつながります。そこでしっかり摂りたいのが“食物繊維”。食物繊維とは、人間の消化酵素では消化できないものの総称のことで、便秘や肥満の改善予防、大腸がんなどの生活習慣病の予防に役立つ栄養素として、5大栄養素（ビタミン、ミネラル、タンパク質、脂質、糖質）に次ぐ第6の栄養素として注目されている栄養素です。

おからは大豆から豆乳を取ったあとの絞りかすなので、大豆の皮や胚芽部分などが含まれ、食物繊維が豊富な上、良質のタンパク質や脂質、ビタミン・ミネラルも多く含みます。他にも、抗酸化作用を持つサポニンや新陳代謝を促進し若さを保つレスチン、更年期障害や乳がんなど女性ホルモンの減少が原因で発症する病気の改善に効果のあるイソフラボンが豊富な栄養バランスに優れた食材です。また、ハンバーグ、コロケ、グラタン、パンやケーキ、クッキー、サラダ、お好み焼きなど、様々な料理に混ぜて使うことができる安くて大変便利な食材でもあります。いつもの料理をよりヘルシーに変身させてくれる“おから”の魔法で、便秘におさらばしませんか？

### おからの豚肉ロールのポイント

パプリカ・ピーマンの代わりにミックスベジタブルを使ってもOK！混ぜて巻くだけの簡単レシピでおからを食べやすくアレンジ。

お好みでトマトケチャップや辛子醤油を付けて召し上がれ

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。

早いもので、今年も11月を迎えました。年々時間が過ぎていくのを早く感じるようになって来ましたが、2011年も**あと2ヶ月**足らずですね。

私は毎年この時期になると、**年初に立てた目標や計画**がきちんと進んでいるかが気になります。やれていないことは、悔いが残らないように何とかしなければと考え出したり、ちょっと焦りだしたりとし始めますが、皆さんはいかがですか？

年初の医院新聞で、今年の計画に**“勉強”**を挙げました。皆さんに**公表**した以上、全く進んでいない…とは言えないわけで、**今年はいろいろと勉強をしていますよ！**

歯医者**の勉強**というと、歯科医師同士での勉強会・セミナーや講習会・読書など、それぞれの先生がいろいろな方法で学んでいますが、歯医者**のような専門職**に見られる独特の勉強法が**“学会”**と言われるものです。

今年は学会にも入会して、より深く学びをと思っていたのですが、実は**「日本顎咬合学会」と「国際インフラント学会」**に入会しました！



院内にライセンス証を掲載したり、写真や賞状を掲載するのは気恥ずかしい部分もあって、あまり好きではないものですから、この場を借りて**こっそい**お見せします。



他にもいろいろな勉強会に参加して撮影した写真などがあつたりするのですが、それは来月に今年を振り返りながらまたお話してみたいと思っています。

泣いても笑っても残り2ヶ月で2011年は終わってしまいます。**最高の2011年**だったと笑って振り返れるように、あと2ヶ月を精一杯過ごしていきましょうね！

## 11月20日(日)・11月27日(日)・12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、**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、よろしくお願い致します。



歯科医師  
宮田也寸紘

## 医院ブログがお引越ししました！

しんデンタルクリニックには、「**医院ブログ**」があります。

何度か見に来ていただいている皆さん、ありがとうございます。

元々院長が細々と続けてきたブログでしたが、今年の夏からは**スタッフ**も一緒に書くようになり、更新頻度も上がったのですが…



実は、ちょっと前から更新頻度がぐっと落ちてしまっていました。楽しみに見に来てくださっていた皆さんには、本当に申し訳なく思っています。この場を借りて、お詫び申し上げます。

スタッフは主に携帯を使って記事を書いていたのですが、どうも相性が悪かったようで、うまくいわずに更新が滞っていたんです…

そこで、思い切って**ブログをお引越し**しました！

新しいURLは、 <http://blog.sidental.net/> です。

**携帯電話からもご覧になることができます**ので、右のQRコードからアクセスしてみてください。

医院ブログでは、

- ・ **診療中には見えないスタッフルームの出来事**
- ・ **ふつうの女の子なスタッフのプライベート**
- ・ **ふつうのオジサンな診療時間外の院長**



↑携帯用QRコード

などなど、日頃の診療で接するしんデンタルクリニックのスタッフとはまた**違った一面**が垣間見えます。

もちろん、ときどきは「**歯やお口の健康**」に関する情報も提供しています。

女性らしい目線も加えて、楽しいブログを目指して更新していますので、ぜひご覧になってみてくださいね。

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”⑧

## 『お口の中に住む“菌”のお話』

シリーズでお話している『歯の不思議』、今回は“歯と全身疾患”について考えてみました。お口の中にある菌、中でも歯周病菌が悪さをすると、歯やお口の中だけでなく、**心疾患・糖尿病・誤嚥性肺炎・早産**など、さまざまな疾患に悪影響を及ぼします。

では、お口の中にある菌の全てが悪いものなのかというと、決してそういうわけではありません。今回は、一体どんな菌が住んでいて、その菌がどのようなものなのかをお話したいと思います。

### ● お口の中の常在菌

「お口の中はバイ菌だらけだから、キレイにしないとダメだよ」なんて話を子どもの頃に聞いたことはありませんか？



この話、全部が全部当たりではありませんが、全部が全部間違いでもありません。

まず、お口の中にたくさんの菌があるのは本当の話です。

実は、お口の中には善玉菌と悪玉菌を含めて**約400種類**の細菌が住んでいます。

もちろん、菌は口の中だけでなく、身体の中にもたくさん住んでいますし、空気中にも存在しています。ちなみに、人間の場合は腸管内の菌が一番多いそうです。

約400種類あるお口の中の細菌のうち、約7割ぐらいの菌は**お口の中の環境を良くするための働きを持っている菌**で、悪さをする歯周病菌はほんの数十種類ほどです。

お口の環境を保つために存在している菌を“**常在菌**”と言いますが、これらの細菌は普段は悪さをしません。しかしながら、ブラッシングが不十分だったり、砂糖を過剰に摂取したりすると、**プラーク**となって歯の表面にくっつきます。

プラーク 1mg の中には**約10億個の細菌**が住んでいると言われていて、この中にいる細菌がむし歯や歯周病を引き起こします。

### ● 好気性菌と嫌気性菌



細菌には、酸素を嫌う**嫌気性菌**と、酸素を好む**好気性菌**がいます。

嫌気性菌とは、空気が完全に、あるいは部分的にしか存在しない状態でも生き続けられる細菌のことで、**酸素があると死滅**してしまいます。食べ物を腐らせたり、悪臭が発生する原因にもなるバクテリアも、実は嫌気性菌の一種です。

一方、好気性菌とは、**酸素がないと生き続けられない**細菌で、酸素で有機物を炭酸ガスと水に分解するバクテリアのことです。有機物を分解するスピードは、嫌気性菌よりもはるかに早く、お口の中の細菌が好気性菌だった場合には、まず心配することはありません。

つまり、問題となるのは、**嫌気性菌**ということです。



**歯周病の原因となる細菌も嫌気性菌**で、専門的には「**偏性嫌気性菌**」と呼ばれます。この嫌気性菌は、体内に毒素を持っているものがほとんどです。

酸素があると生きていけないので、**歯と歯ぐきの間**に入り込み、歯ぐきの下で繁殖します。そして、その菌が出す**毒素**が作用して歯周病を発症させ、その毒素で歯周ポケットを深くしていきます。

また、日本人の大多数が気にしていると言われる“**口臭**”も、嫌気性菌が原因となって引き起こされています。

## ● 嫌気性菌退治には**プラークコントロール**を！

細菌にしてみれば、お口の中は一定の温度と湿度に保たれ、さらに栄養分の補給もあるため、最高の環境が整った住処となります。

特に、歯と歯ぐきの間は酸素に触れることも少なくなる場所ですから、悪さをする嫌気性菌にとって、より**格好の住処**となってしまいうわけです。

ですから、**細菌除去**のために、**プラークコントロール**をしっかりと行っていきましょう。

プラークとは、お口の中に住む**細菌の塊**です。**歯垢**とも呼ばれるもので、歯の表面に付着し、白くて柔らかく独特のにおいがします。つまようじの先で歯の表面をこすったときに付いてくるプラークだけでも、細菌が1億個も含まれていると言われています。

プラークは時間の経過によりすぐに繁殖します。しかも、歯を磨かなかつたり、毎回同じ場所に磨き残しがあると、細菌は無害なものが減り、悪いものが増えていきます。

プラークコントロールとは、**歯を磨くことで細菌数をできるだけ少なく無害なものに留めること**です。完全に細菌を無くすことはできませんから、**プラークをコントロール**して、悪い菌が活動しにくい環境をつくるわけです。

最適なプラークコントロールの方法は、歯並びや歯ぐきの状態によって、人それぞれ異なります。また、自身で行う歯みがきは、どうしても磨き残しやすい部分があるものです。

ですから、**歯科医院**を上手に活用してください。あなたに最適なコントロール法と一緒に考えながら、ご自身で行き届かない部分は定期的にケアしていくことが大切です。

## 身近な歯とお口の疑問にお答えします！

### 知覚過敏のお話



歯科衛生士の**田中愛子**です。

**冷たいものを食べたり、飲んだりしたときに、「歯がしみる」という経験をしたことはありませんか？**

むし歯でも歯周病でもなければ…もしかすると、『**知覚過敏**』かも知れません。

実は私にも経験がありますし、意外と珍しくない症状でもあります。

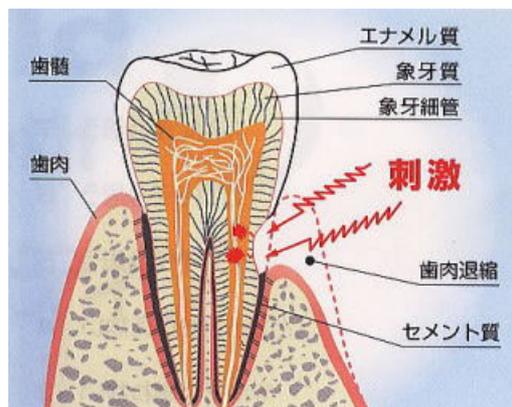
今回は、その『知覚過敏』についてお話します。

#### ● 知覚過敏の原因

知覚過敏の直接の原因は、「**エナメル質が傷つき、削れた結果、象牙質が露出してしま**うこと」です。どういうことなのか、もう少し詳しく確認しましょう。

歯は右図のような構造をしていて、通常は、『**エナメル質**』が歯の表面を覆い、内部の象牙質を保護しています。

ところが、何らかの原因で傷つき、削れてしまい、『**象牙質**』が露出してしまうと、歯の内部に様々な刺激が直接伝わります。



象牙質には『**象牙細管**』と呼ばれる組織があって、『**歯髄神経**』とつながっていて、**歯に栄養を送る**役割をしていますが、表面を保護しているエナメルが削られてしまうと、その象牙細管を通して**刺激物が歯髄神経まで直接運ばれ、歯がしみる症状**へとつながります。

その痛みは、「ズキン!」「キーン!」と激しく『しみる』のが特徴的です。刺激物は『冷たい飲食物』『温かい飲食物』『甘いもの』『歯垢（プラーク）』『歯ブラシ』、重症化すると『風』『酸』など**ほんのちょっとの刺激**でも激しい痛みを発生することがあります。

#### ● エナメル質が傷つく要因



##### ① 日頃のブラッシング法に問題がある

ゴシゴシと力任せに歯みがきをした結果、エナメル質が傷つき、削られてしまうことがあります。エナメル質はとても堅いので、数回の歯みがきで削られてしまうものではありませんが、**日々の積み重ねによって少しずつ傷ついていく可能性**があるのです。

また、歯をみがく時に使う歯磨き粉には、歯の表面をキレイにする『研磨剤』が配合されているものがほとんどで、適量を使用する分には問題ありませんが、**長期間大量に使用**

すると、場合によっては**エナメル質を傷つけることがある**ので注意しましょう。

T V C Mでもお馴染みとなりつつある“電動歯ブラシ”は、使い方を誤ると簡単に歯や歯ぐきを傷つけてしまいますので、正しい使い方をしてくださいね。

## ② 歯ぎしりや噛み合わせ

歯ぎしりは、**直接歯のエナメル質同士を擦り合わせる**ため、エナメル質が削れたり割れたりする原因となります。また、歯の噛み合わせが悪いと、**一部の歯に過大な力が加わりやすくない**、力が加わる部分のエナメル質を傷つける可能性が高くなります。

## ③ 酸

私たちが日頃から口にしている飲食物には酸が入っている物が多く、普通の食生活を送っているだけで、何気なくエナメル質を溶かしてしまっている可能性があります。

## ④ ホワイトニング

最近歯を白くする「ホワイトニング」を行う方が増えていますが、ホワイトニングで使用する薬剤が、むし歯や歯の細かいヒビから内部に伝わり、しみることがあります。

## ⑤ 歯周病

知覚過敏のほとんどはエナメル質が薄い、またはほとんどない歯の根元で起こるため、歯周病になり歯ぐきが下がると、象牙質が露出しやすく、症状が出やすくなります。

## ⑥ 歯石除去後

歯石が露出した象牙質を覆っている場合、直接象牙質に刺激が加わらず症状が出ない場合がありますが、歯石を除去することで症状が出やすくなる場合があります。しかしながら、歯石はむし歯や歯周病の原因となるので、除去する必要があります。

## ● 知覚過敏の改善法

### ① プラークを除去すること

知覚過敏は**神経の異常反応**ですから、普段は何ともないようなプラーク（細菌）に対しても異常な反応を示します。ですから、歯科医院でプラークを取ってもらいましょう。



### ② 知覚過敏専用歯磨き粉

T V C Mでご存知の方も多いと思いますが、「シュミテクト」などの**知覚過敏用の歯磨き粉**は、痛みの刺激を伝わらないようにするため、症状の緩和が期待できます。しかし、根本原因のプラークを除去しなければ、使用をやめると再び症状が出る可能性が高いです。

### ③ 薬の塗布

知覚過敏はエナメル質が傷つき削れ、象牙質が露出し、象牙質に刺激が加わることで「歯がしみる」症状へつながるため、**露出した象牙質を薬で覆う**ことによって、外部からの刺激を遮断し、症状を抑える効果が期待できます。

スタッフコラム  
『私の“お肌”対策』



永田 晶子

だんだん、寒くなってきましたね。  
先月ごろから肌の乾燥が  
すごく気になり始めました。  
毎朝ボディクリームは必ず！！  
洗顔後は、化粧水・美容液・乳液を  
しっかりじっくり肌に吸収  
させています。  
ハンドクリームも必需品です！！  
これからまだまだ乾燥の季節が  
続くので、保湿にパックに…  
肌を守っていきたいと思います！



武川 加歩

私のお肌対策は、  
特に何もしないことです。  
化粧水も乳液もしないですし、  
ファンデーションも  
ぬっていないので  
母には怒られますが…笑  
祖母がどくだみで  
化粧水を作ってくれたので、  
とりあえずそれをめることから  
始めたいと思います。



加藤 淳子

お肌対策…。  
お肌にはとっても悩みがあるので、  
しっかりと対策を…とは  
思うのですが、なかなかです。  
マスクで半分顔が隠れていて、  
この職業で良かったと思うことが  
よくあります（笑）  
一番気になっているのはシミですが、  
これからは乾燥も気になりますよね。  
私はここ4～5年ずっと韓国コスメを  
使っています。特に乾燥については、  
日本より韓国のほうが乾燥している  
ようなので、保湿効果は  
日本の化粧品より高いと思います。  
最近では日本に進出している  
韓国コスメがたくさんありますので、  
興味のある方はぜひ使ってみて  
ください！！おススメです。



田中 愛子

冬は肌が乾燥しやすいです。  
私は乾燥がひどく、  
毎年悩まされます。  
いろいろなスキンケアを  
使いましたが、オススメなのが  
ロイヤルゼリーでおなじみの  
山田養蜂場から出ている  
「ハニーラボ」というシリーズです。  
化粧水・乳液・ナイトパックの  
3点セットで私は冬を乗り切ります。  
中でもナイトパックがとても良く、  
今年も愛用します。  
私はロコミでハニーラボを  
知ったのですが、たまにはロコミを  
信用するのもいいですね！  
あとは睡眠をしっかりとることです。  
夜は12時までに寝るように  
心掛けています。

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/>