

# 歯っぴい通信

# 歯っぴい

2010年11月号

噛むのが面倒くさい人が増加？  
バスタイムは健康タイム！  
からだに美味しいレシピおしえチャオ！  
～歯っぴいカルボナーラ～

噛むのが面倒くさいという人が増加？

ガム離れが進んでいるそうです。全日本菓

子協会の調べによると、国内のお菓子の売上は消費全般が振るわない中、2001年以降横ばいを維持しているそうです。そんな中、ガムの売上はこの5年で16%も減少。若者を中心に噛むのが面倒くさいという人が増えていることが原因とも言われています。

噛むことには、唾液を分泌したり、脳を活性化させたりなど、様々な利点があります。特に唾液には歯の再石灰化作用、お口の中を中性に保つ作用など虫歯予防のために大切な働きがありますので、噛むことによる唾液分泌の促進はとても大切です。しかし、日本人の一度の食事での噛む回数は柔らかい食べ物が増えたことも影響して、戦前は約1400回だったものが現在では約600回と激減しています。日本チューインガム協会によると、ガム1枚あたりの噛む回数は550回です。最近では味が長続きするガムが各社から発売され人気となっています。噛む回数をアップして虫歯の予防の働きもある唾液の分泌を促進させるのにガムを役立ててみてはいかがでしょうか。（参照：全日本菓子協会調査、日本チューインガム協会ホームページ）

## バスタイムは健康タイム！

いい風呂(い)(い)(い)(ふ)(こ)(ろ)(6)(の)風呂合

わせから、11月26日はいい風呂の日と日本浴用剤工業会によって制定されています。お風呂好きと言われる日本人。最近の健康ブームで半身浴など様々な入浴法がテレビや雑誌などで紹介されているように、入浴には新陳代謝を高めたり、リラックス効果などがあり、バスタイムは健康維持などにとっても大切な時間となっています。

日本浴用剤工業会によると、ストレス解消したい時は40分以下のお湯に、ゆつくりと長くつかるとよい。場合によっては、42〜43度の湯にさつと短時間入って、身体をゴシゴシ洗う。但し、血圧や心臓に心配のない人に限る。安眠したい時は36〜38度のぬるめの湯にゆつくり入るとよい。肌を美しくしたい時は一番風呂を避ける。39〜41度あたりのややぬるめの湯のほうがよいなど、目的に応じた効果的な入浴方法があるそうです。また、ライオンの調査によると、バスタイムを一日の歯の汚れをしっかりと落とす、ながら歯磨きタイムに活用している人も多いそうです。健康のためにバスタイムを積極的に活かしてみよう！（参照：日本浴用剤協会、ライオン株式会社ホームページ）



～ピカピカの歯を作るレシピ～

### 歯っぴいカルボナーラ

カロリー：722kcal カルシウム：ビタミンD 3.4μg

<材料> (2人分)

ソース	卵	1個	スパゲティ	150g
	卵黄	2個	(茹で湯：2リッター、塩：10g)	
	生クリーム	80cc	ベーコン	2枚
	粉チーズ	15g	舞茸	100g
	塩	少々	オリーブ油	大さじ1
			黒胡椒	少々
			パセリ	適宜

ポウルにカルボナーラソースを作る。卵・卵黄を入れよくときほぐして混ぜる。生クリーム・チーズを加えて混ぜ、塩を加える

舞茸の石づきをとりほぐしておき、ベーコンは1cm幅に切る

フライパンにオリーブ油を加えベーコンと舞茸を炒める  
茹で湯に塩を加えてスパゲッティを茹でて水分をきって  
にくわえて混ぜる

を加えて混ぜあわせ器に盛りパセリ黒胡椒をちらす

#### 栄養コメント

歯を作る大切な栄養素のカルシウムとビタミンDがたくさん摂れるレシピです。カルシウムを多く含む乳製品は、吸収率がよく手軽に使える食品ですが、そのカルシウムだけを摂っていても強い歯や骨はできあがりません！いくつかの必要な栄養素があります。

その中のひとつに「ビタミンD」があります。不足すると虫歯になりやすかったり、歯茎がぐらつくようになっていたりということになります。体の仕組みでは、カルシウムを体の中に取り込むとたくさんあれば骨に蓄積されますが、逆に足りなくなると骨から補うことを行い、体の調整が行われています。このように骨からカルシウムを出す働きをビタミンDが行っていたりします。そしてビタミンDは、食品はもちろんですが、紫外線に当たり日光浴をすることで、体内でビタミンDが作られます。

ビタミンDを多く含む食品としては、今回のレシピでは濃厚でクリーミーなソースに使う「卵」と炒めて加える「舞茸」です。その他にも、イワシ・鮭・さんま・しらす干し・しいたけ等に多く含まれています。加熱に強く水にも溶けにくい脂溶性のビタミンなので調理による損失も少ないです。今回のレシピに使った生クリームと粉チーズはカルシウムたっぷりですから、ビタミンDを上手く組み合わせて食事で摂り、適度な日光浴をしてカルシウム吸収率を高めて丈夫な歯を作りましょう！

#### カルボナーラのポイント

卵や生クリームで作っていきますから新鮮なものを選んで使いたいです。茹で上がったスパゲッティはすぐに加えてソースに絡ませ予熱で蒸らすと上手にできます。きのこは椎茸やエリンギ・えのき・しめじ等。

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/



## 歯周病のお話(1)

こんにちは、院長の白木です。今回から『**歯周病**』についてお話します。とても大切なお話なので、何回かに分けてじっくりとお話したいと思いますので、よろしくお願いします。

歯周病は、最近になって注目を集めるようになった病気のひとつですが、実は、国が定める「**生活習慣病**」にも認定されている病気です。また、最近の研究では、他の全身疾患との関わりも報告されており、ただの歯の病気ではなく、健康そのものを脅かしかねない病気ということが分かってきました。ですから、歯周病のことをよく知っていただいて、歯周病予防にも積極的に取り組んでいただきたいと思います。

### ● 歯周病とは？

歯を失う原因として、若いうちは「むし歯」が圧倒的に多いのですが、年齢を重ねるにつれて「歯周病」のほうが多くなってきます。実際に、35歳以上の約8割が歯周病を患っていると言われていていますから、中高年以上の方は、特に注意が必要です。

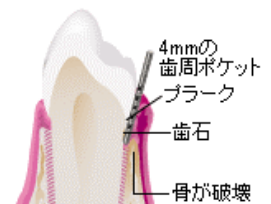
また、最近の調査では、15～24歳の約6割、25～34歳の約8割が、程度の差こそあれ歯周病になっているという報告もあり、年齢を問わず注意が必要な病気になってきたとも言えます。

歯周病は、歯肉に近い部分について**歯垢の中**にいる細菌が原因で起こる病気です。歯周病菌は歯と歯肉の間から入りこみ、歯を支えている回りの組織（歯周組織）をじわじわと壊していきます。

菌が侵入すると炎症が起こりますが、炎症が歯肉の部分にだけ限られている状態が「**歯肉炎**」(右図1番上の状態)で、腫れたり出血したりすることはあるものの、歯層骨の破壊が起こっていないので完治が可能です。



歯の周りの結合組織や歯層骨にまで進行した状態が「**歯周炎**」(右図真ん中の状態)で、腫れ・出血・膿が出るなどの症状が見られ、歯が前後左右に揺れるような症状が出る場合もあります。



歯周炎を放置しておくと、**歯槽膿漏**と呼ばれる状態になり、そのまま症状が悪化すると、ものが噛めないくらいの痛みが出て、最終的には歯が抜け落ちてしまうことだってあるんです。(右図の1番下の状態)。



歯肉炎の段階であれば、正しいブラッシングを毎日続けるだけですぐに状態は回復しますが、歯周炎になると、治療が必要になります。

歯槽膿漏の状態になると、それこそ長期の治療が必要になってきます。

このように、歯周病は症状が悪化すればした分だけ、治りづらい病気ですから、なるべく歯周病にならないように、もしなってしまったときにはそれ以上悪くならないように、きちんとケアしていくことがとても大切です。

〒503-0112 岐阜県安八郡安八町東結 481-1

しらき歯科クリニック

TEL 0584-62-6677