



# 歯つぱい 通信

2011年8月号

世代別歯の磨き方ポイント！  
挑戦！身近でこまめな節電対策！  
からだに美味しいレシピおしえチャオ！  
～ 彩り野菜のサマーカレー ～

## 世代別歯の磨き方ポイント！

乳幼児期、思春期、青年期そして高齢期。その時々にあった歯の磨き方があるのをご存知でしょうか？  
歯が生え始めた乳幼児の頃は歯ブラシに親しむことからスタート。好きなキャラクターなどの歯ブラシを用意し、最初のうちは歯肉を傷つけないよう大人が指で押さえながら力を入れずに磨きます。自分で磨くようになったら、大人は仕上げ磨き＆磨き残しチェックを。乳歯から永久歯へ生えかわる6～12歳頃はむし歯になりやすく、丁寧なブラッシングが必要になります。

思春期の頃はホルモンの変化により歯周病にかかりやすい時期。歯磨きの際に歯肉から出血する、口臭があるなどの症状があらわれたら要注意です。歯ぐきから歯に向かって回転させる「ローリング法」という磨き方は歯肉炎を予防し歯ぐきのマッサージ効果も期待できます。大人になると、一度治療した場所がむし歯になることが多く、詰め物から周りの歯へむし歯が進行することも。毎食後はもちろん、夜寝る前にしっかりと歯磨きをするだけでも口内環境は変わります。

加齢とともに歯肉がやせて歯の根が目立つようになつたら根の部分も、歯の隙間や歯の抜けた場所も丁寧に磨きましょう。気になることがあれば歯の磨き方をご相談ください。（参照：歯の治療マニュアルホームページ）

## 挑戦！身近でこまめな節電対策！

今や「節電」は国民全体のキーワード。

政府の発表では7月～9月のピーク時（9時～20時）の使用電力を15%減らすことを目指しさまざまな対策が提案されており、大手企業も社内の空調の設定温度を下げる、就業時間を短縮するなど積極的に節電対策に乗り出しています。家庭でも積極的に節電に取り組んでみませんか？電気代支出も節約できるとあれば、やってみる価値は大いいですね。経済産業省が発表している「家庭の節電対策メニュー」によると、

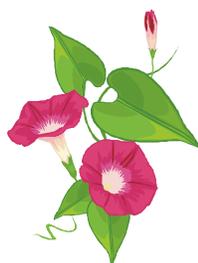
冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品をつめこまないようにする。

テレビは省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す。

エアコンは設定温度28度を心がけ、簾やよしずなどで日差しを遮る。無理のない範囲でエアコンを消して扇風機を使う。

などが紹介されています。

また、エアコン使用量を減らす工夫として、窓辺をゴーヤやヘチマなどの植物で覆うことで強い日差しを遮る「緑のカーテン」も人気です。植物の葉の蒸散作用で周囲の気温もわずかに下がり、葉の間を通り抜ける風も涼やかに感じられます。自分にあつた身近な節電方法を見つけてみてください。（参照：経済産業省ホームページ）



～ 夏バテ予防・食欲増進ビタミンレシピ ～

## 彩り野菜のサマーカレー

カロリー：332kcal・ビタミンA：190μg・ビタミンC：50mg  
ビタミンE：3.9mg（1人分）

<材料>（4人分）  
【手作りルウ】

- |   |                 |   |                 |
|---|-----------------|---|-----------------|
| A | たまねぎ(薄切り) 1個    | B | コンソメ 3個         |
|   | にんにく(みじん切り)1片   |   | ケチャップ 大さじ2      |
|   | しょうが(みじん切り)1/2片 |   | ウスターソース 大さじ1    |
|   | オリーブ油 大さじ2      |   | インスタントコーヒー 小さじ1 |
|   |                 |   | 砂糖 小さじ1         |

【作り方】

鍋に＜A＞を入れ、たまねぎがアメ色になるまでじっくり炒める。  
バター・薄力粉・カレー粉を加えてよく混ぜ合わせて炒める。  
水5カップを少しずつ入れて溶かし、＜B＞を加える。色ツヤが出てとろみがつくまで、フタを開けて煮詰める。  
フライパンにトマト以外の【具】を入れて炒める。  
に トマトを加え、野菜に火が通るまで煮込む。

- 【具】
- ひき肉 100g
  - かぼちゃ(ひと口大) 1/6個
  - なす(ひと口大) 1本
  - にがうり(半月切り) 1/2本
  - トマト(ひと口大) 1個
  - オリーブ油 大さじ1

### 栄養コメント

夏は汗とともにビタミンやミネラルを失うため、野菜はたっぷり摂るようにしたいもの。スパイスの辛味や香りを利用することにより、食欲増進も期待できるのが今回のレシピです。市販のルウは意外と油脂が多く高カロリーなので食べ過ぎるとカロリーオーバーになりがち。その点手作りルウならヘルシーで余計なものが入っていないので胃腸に負担をかけません。夏野菜に豊富に含まれるビタミンは、体調を整えるのに欠かせない大切な栄養素。かぼちゃやトマトに豊富なビタミンAは、夏の強い日差しで疲れた目や肌の健康に役立ちます。にがうりやトマトに豊富なビタミンCはコラーゲンの生成に欠かすことができないため、日焼けによる肌のダメージをケアします。かぼちゃに豊富なビタミンEは細胞の若返りを促すため老化予防に役立ちます。

インドやタイなどの暑い国では、スパイスたっぷりの辛い料理が好まれますが、これは辛いものを食べて体の中から温め、汗をかくことで体内にたまった熱を逃しているのです。スパイスに共通するのが発汗、消化促進、抗酸化作用など。色んなスパイスを組み合わせることでより効果が高まり、胃腸の働きをよくなり、食欲を増進させて疲労回復の効果が期待できます。食欲が落ちて夏バテしやすい夏は、スパイスの効いた野菜たっぷりカレーで美味しく乗り切りましょう！

### 彩り野菜のサマーカレーのポイント

手作りルウは、たまねぎの炒め具合で仕上がりの色と甘みに差が出るのでしっかりとアメ色になるまで炒めましょう。甘さを出すための砂糖は、りんごのすりおろしや蜂蜜でもOK！味に深みが出ます。

からだに  
美味しいレシピ  
おしえチャオ！



## 歯の色のお話(1)

こんにちは、院長の河添です。

例年にも増して、今年の夏は“暑い”ですね…**熱中症**の報道も、数多く見聞きしています。重症化すると、最悪の場合死に至ることもありますから、十分に注意してくださいね。

予防策の基本は、失った**水分と塩分**を補給することです。水分は意識されている方が多いと思いますが、水分だけでなく、塩分も補給しましょうね。

また、今年は節電がひとつのテーマになっていますので、クーラーを我慢し過ぎてしまう方も多いみたいです。身体に影響しますから、無理な我慢はし過ぎないように注意してくださいね。

さて、今回から『**歯の色**』についてお話していきたいと思います。

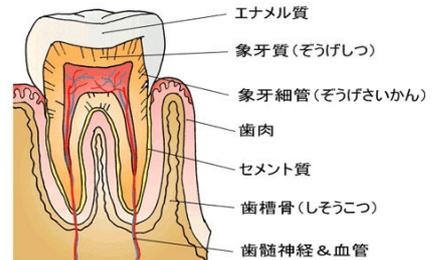
歯の色と考えたとき一般的には“**白**”というイメージが強いのではないのでしょうか？

実は、通常の健康な歯の色はやや黄色味のある“**アイボリー**”です。



1本の歯にも先端（切縁部）から歯肉のきわ（歯頸部）まで**均一な色ではなくグラデーションがあり、歯肉(歯ぐき)に近い部分がより濃い色**となっています。

こう見えるのは、**歯の構造**に理由があります。歯は、**黄色っぽい象牙質を半透明なエナメル質**が覆っています。ですから、象牙質が厚くそれを覆うエナメル質が薄い歯頸部ではより黄色味が増し、エナメル質がほとんどの切縁部はより白く透明感があるわけです。



また、**中心の歯(中切歯)よりも糸切り歯(犬歯)のほうがより黄色味**が掛っています。

一般的に、永久歯は乳歯よりも白い色をしています。が、**永久歯は加齢によっても色が変化します**。「年を重ねるにつれて黄ばみが気になってきた」という悩みを持つ方は多いのですが、これは自然な生理現象のひとつとも言えるものであり、ある程度はしかたのないところがあります。

気になるあまり“歯を強くみがきすぎてしまう”方が数多くいらっしゃいますが、**歯みがきだけで歯を白くすることは難しく**、むしろ強くみがき過ぎたために歯ぐきを傷めてしまうリスクが大きくなりますので、気になるときは歯科医院で相談するようにしてくださいね。

歯の着色を防止するために大切なことは、**着色や黄ばみの原因を取り除くこと**です。

喫煙が着色の原因となることは容易に想像ができるかと思いますが、コーヒーやカレーなど色の強い飲み物や食べ物も着色の原因になるなど、加齢以外にも着色や黄ばみの原因はいくつかあります。

次回は、『着色の原因』について、お話したいと思っています。輝く白い歯は、“**美しい笑顔**”の決め手です。あなたも、もうワンランク上の美しさを意識されてみてはいかがでしょうか？

〒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