



2012年7月号

- ☆歯の詰め物ってどんなモノ?
- ☆この夏、電気代をよりスリムに!
- ☆からだに美味しいレシピおしえチャオ!  
～ 焼き鳥 ～

## 歯の詰め物ってどんなモノ?

一般的にむし歯治療というと、むし歯を削り取り、詰め物(インレー)をします。奥歯を治療する際によく使われるのが銀の詰め物。金属のため強度があり力がかかる部位にも使用できますが、経年により金属がさびて溶け出し、歯や歯茎の変色や金属アレルギーを起こす場合もあります。

また、笑った時や口を開けた時に銀が見えるのが気になる人もいます。同じ保険適用の詰め物にコンポジットレジンという歯科用のプラスチックもあり、こちらはむし歯治療に限らず歯が欠けてしまった場合の修復などにも使用されています。歯を削る量が少なく歯に近い色をしているため見た目も良いなどの利点がありますが、それほど強度が強くないため、かみ合わせによっては割れたり欠けたりすることもあります。

保険適用外になりますが、セラミック(陶器)インレーは自然な歯の色に近く変色もほとんどありません。汚れもつきにくい点で優秀ですが、割れやすく保険外治療のため高額になります。セラミックとレジンを混ぜたハイブリッドインレーも見た目の良さで人気がありますが、こちらも高額で経年による変色があります。インレーも、歯の健康を守る大事なパートナー。治療の際に疑問があれば相談してください。(参照: 社団法人日本歯科医師会ホームページ)

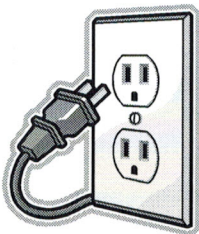
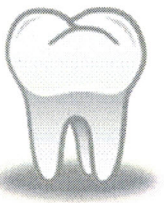
## この夏、電気代をよりスリムに!

夏は電気消費量がぐんと増えるシーズン。昨年注目されたグリーンカーテンなどの身近な節電術を継続していくとともに今注目されているのが、契約アンペア数を変更することで電気料金を下げる方法(ただし東北電力や東京電力などは契約アンペア数により基本料金が変わりますが、関西電力や四国電力は契約アンペア数に関わらず基本料金は定額)。

アンペア数は10、15、20、30、40、50、60アンペアから選択でき、一般家庭の平均は30、40アンペア。ブレーカーのメインスイッチに記載してあるので確認してみてください。東京電力の場合60アンペアの基本料金は1638円、50アンペアは1365円、40アンペアは1092円(2012年4月現在)。家庭でもっとも電力を消費するのはIHクッキングヒーター。次いでエアコン、電子レンジ、ドラム式洗濯乾燥機、炊飯器など。

どの家庭でも冷蔵庫は24時間稼働中。同時に炊飯器、電子レンジで調理。隣の部屋では家族がテレビを観ながら談笑となると、40アンペアではブレーカーが落ちてしまうかも。東京電力のホームページでは家電を同時使用した際のアンペア数を試算できるページがあるので一度お試しを。生活様式に合ったアンペア数で賢く節約したいものです。

契約アンペア数の変更は原則一年に一回、無料で変更できますが屋内の配線工が必要になると料金がかかる事もあるので慎重に検討しましょう。(参照: 日本経済新聞ホームページ)



～ 家族まるごと健康レシピ! ～

### 焼き鳥

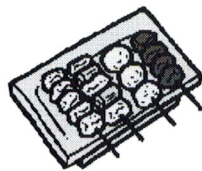
カロリー: 73kcal、タンパク質: 4.1g ※1本分で計算

#### <材料> (8本分)

- ・鶏もも肉 1枚
- ・白ねぎ 1本
- ・サラダ油 小さじ1

#### <タレ>

- ・しょうゆ・みりん 各大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・生姜汁・片栗粉 各小さじ1/2



#### <作り方>

- ①鶏肉・白ねぎをそれぞれ8等分し、交互になるように竹串に刺す。
- ②タレを混ぜ合わせる。
- ③フライパンを温め、油を引いて①を並べる。両面焦げ目を付けて取り出す。
- ④フライパンの脂を拭き取って③を戻し、タレを加えて火にかける。クックツィンぎたらタレを串にからめる。

#### ★栄養コメント★

夏祭りの屋台に並ぶ定番の“焼き鳥”は子どもから大人まで大好きなメニュー。おつまみと思われがちな“焼き鳥”ですが、実は家族みんなに嬉しい栄養素がいっぱいなんです! 鶏肉の良質なたんぱく質に含まれるメチオニンは、肝臓の機能を活性化する働きがあるので二日酔いが気になるお父さんにおすすめ! また、もも肉の骨回りなどに多いコラーゲンは細胞に栄養分や酵素を行き渡らせ、新陳代謝を活性化してくれるので、肌にするおいを持たせ、しわやしみを防ぐ効果が! 美容が気になるお母さんの心強い見方です♪ さらに成長期の子どものために嬉しいのが、鶏肉に含まれるアルギニンというアミノ酸。体の成長に不可欠で、特に子どものうちは体内で十分な自己生成ができないため、食べ物からの摂取が必要な栄養素です。白ねぎには、殺菌や発汗作用などの薬効があり、昔から風邪などの治療に役立てられてきました。香り成分の硫化アリルは、鶏肉のビタミン B1の吸収を助けるため、白ねぎは焼き鳥のベストパートナーの食材。白い部分には硫化アリルとビタミン C が多く、緑の部分にはカロテンやカルシウムなどの栄養成分が豊富なので、1本まるごと頂くようにしましょう。お家で簡単に作れる焼き鳥で、家族みんな健康になりましょう!

#### ★ 焼き鳥のポイント ★

余分な脂は拭き取ってヘルシーに!  
タレは片栗粉が沈殿しないようにフライパンに入れる前に再度しっかり混ぜてから入れましょう。





## デンタルフロスを使ってみよう！（実践編）

こんにちは、院長の白木です。

**7月**になりましたが、今年ももう半分が終わってしまいました。月日の流れは本当に早いです。だんだんと暑くなってきますが、梅雨が終われば本格的に夏到来です。皆さん夏は好きですか？

「猛暑」や「酷暑」という言葉で表現されるように、ここ何年かとても暑い夏が続いています。特に、「**夏バテ**」には注意しましょう。夏バテになると、身体の**免疫力が低下**します。免疫力が低下すると、**細菌の活動が活発**になります。この悪循環は、身体にさまざまなトラブルを引き起こします。

歯とお口のトラブルでは、「**歯ぐきが腫れた**」「**歯が浮いた感じがする**」など、**突発的な歯周病の症状**を訴える方が多くなります。痛みや違和感のあるときには、我慢せずに歯科医院を受診してください。

今回は、ぜひ使ってみてほしいセルフケア用品「**デンタルフロス**」の**具体的な使い方**をお話をします。5月号では、デンタルフロスの準備編をお話していますので、あわせて参考にしてみてください。

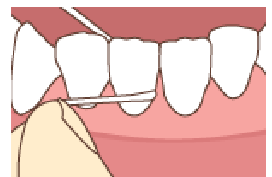
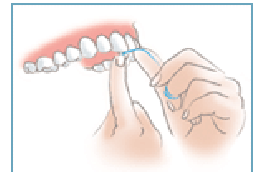
デンタルフロスは歯間ブラシが入らない、**歯と歯のすき間が狭い部分**に適しています。歯間ブラシと上手に併用してプラークコントロールをしていきましょう。

フロスは、**歯と歯の間にゆっくりスライドさせながら**入れていきます。  
歯

と歯の接触しているところを通過するときは少しきつい感じがしますが、パチンと**勢いよく入れると歯ぐきを傷つけてしまう**ので注意してください。

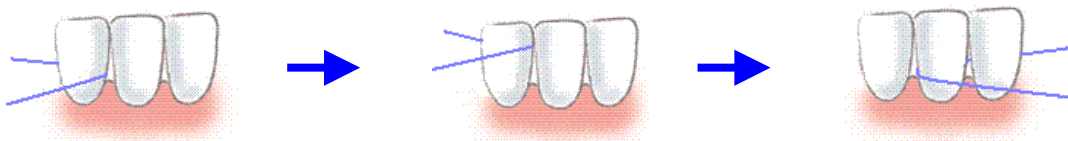
歯と歯ぐきの境目よりも少し下（歯ぐきに少し隠れるぐらい）までフロスを入れます。ここが歯垢の最もたまりやすい場所です。

そして、歯に**巻きつけるようなイメージ**でフロスを沿わせていきます。フロスがVの字になる感じです。



沿わせたら、タオルで背中をこするようなイメージで、**ゆっくり前後に動かしながら上(下)のほうへ向かって**お掃除をしていきましょう。

片側の歯を掃除し終わったら、もう一方の歯も一緒にお掃除していきましょう。



デンタルフロスの使い方はちょっと難しく感じるかもしれませんが、歯と歯の間にたまった汚れを落とすために、大変重要します。疑問や質問など、いつでも**気軽に聞いてください**ね！

〒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**