



# 歯つぴい

## 通信

2010年10月号

“昼磨き”習慣の拡がり！？  
子どもの読書量増える！？  
からだに美味しいレシピおしえチャオ！  
～ミルクお好み焼き～

### “昼磨き”習慣の拡がり！？

1日に2回歯を磨く人の割合は48.7%。3回以上歯を磨く人の割合は21.1%だそうです。（平成17年厚生労働省・歯科疾患実態調査）朝と夜は磨いても、昼に歯を磨くという人が少ないようです。ライオンでは朝の歯磨きから夜の歯磨きまでの時間を「オーラルケアの空白時間」と呼んで、この時間内の歯磨きを呼びかけています。特に大人はこの時間がかかり長いので、昼に歯を磨くことはとても大切です。

働く20代の女性の70%がランチ後の歯磨き習慣あり。パナソニック調べ。ランチ後に歯を磨く「昼磨き」習慣を持つ人が働く女性を中心に増えているようです。そんな「昼磨き」習慣の拡がりに一役かっているのが、パナソニックから今年3月に発売された携帯型電動歯ブラシ「ポケットドルツ」です。マスカラのようなコンパクトなデザインで携帯性に優れ、動作音も静かで、化粧室等での「昼磨き」でまわりに気兼ねなく利用でき、効率的に「昼磨き」できることが女性を中心に支持を集めて、予想をはるかに超える売れ行きを示しているそうです。オーラルケアの空白時間はありませんか？「昼磨き」の際の「電動歯ブラシ」の利用も考えてみてはいかがですか？（参照ライオン株式会社HP、パナソニック株式会社HP、厚生労働省HP）

### 子どもの読書量増える！？

10月27日～11月9日は、読書週間です。これは、終戦間もない昭和22年に「読書の力によって平和な文化国家を作ろう」というスロガンのもとに、現在の社団法人読書推進運動協議会の前身の組織によって制定されました。現在では国民的な行事として定着して、読書週間には、全国各地で1000を超える読書推進のための行事が開催されています。

日本人の読書離れが言われて久しくなります。読売新聞の『読書週間世論調査』によると、月に1冊も本を読まない人が約50%いるそうです。20代や学生の読書離れも進んでいて、1985年には月に1冊も本を読まない人の割合が約10%だったのが、2005年には約40%にも増えているそうです。その一方、小学生の読書量は増えているようです。文部科学省の発表によると、2007年度の1年間で小学生が図書館で借りた本は、1人あたり35.9冊で過去最多を更新したそうです。これは、朝の読書時間などを設けて、読書について様々な指導をする小学校が増えたことの結果と考えられています。読書週間を読書の必要性や楽しさを考える機会にしてみませんか？（参照：社団法人読書推進運動協議会ホームページ）



～ピカピカの歯を作るレシピ～

### ミルクお好み焼き

カロリー：436kcal カルシウム：424mg

<材料> (2人分)

玉葱	100g	干桜海老	10g
ご飯	200g	サラダ油	大さじ1
卵(M)	1個	青海苔	少々
小麦粉	大さじ4	お好みソース	大さじ2
牛乳	50cc	マヨネーズ	大さじ1

玉葱を2cm長さの薄切り(ポイント)に切る  
ボウルに卵を溶き、牛乳を加えて混ぜる  
小麦粉を加え玉葱・ご飯・干桜海老も加えてよく混ぜ合わせる  
フライパンにサラダ油を温めての1/2量を丸く流しいれ形を整え中火で3～4分焼く  
裏返して2～3分焼き、皿に取り出し、上にソース・マヨネーズ・青海苔をふる

栄養コメント 歯を作る大切な栄養素のカルシウムがたくさんとれるレシピです。丈夫でピカピカの歯を作るためにはカルシウムを食事でとりましょう。しかしカルシウム自体が人の体の中への吸収率が低い栄養素なのでカルシウムの吸収率の良い牛乳を使いました。牛乳はタンパク質の氨基酸バランスがとても良い食品で脂肪の消化もよく、ビタミンも各種含まれています。また乳児の脳の発達に必要なガラクトースも含まれていますし、乳糖は腸内細菌を整えてくれ、カルシウムの吸収も高めてくれます。それ以外に干桜海老もカルシウムをたくさん含みます。10gあれば成人が1日にとりたいカルシウムの量に匹敵します。食べても風味がよく、だしもよく出るので、少量使っても栄養価も高めて美味しくなります。今回のお好み焼きにはこの2点を組合せて、しかも冷蔵庫に大抵はある、玉葱とご飯も組合せていっしょです。そしてよく噛んで食べましょう！消化や脳の刺激や顎の発達にもつながります。

お好み焼きのポイント お好み焼きに入れるものは買置きのもや冷蔵庫の野菜・ベーコン・シーチキン・ちくわ・ウィンナー・チーズ等でも手軽にできて子どもも喜びます。米と組合せ腹持ちもよく、3食以外でカロリー補給のおやつには最適です。雑穀等を使ってもよいですね。黒米の色素もフィトケミカルを含みますからより健康度も高まります。そして焼く時は周囲を押さえて形を整えて表面をカリッとさせると美味しくなり、玉葱が入ったお好み焼きは野菜の甘さがハーモニーになって、格別のお味となります。

カルシウムはカルシウムは体の中に一番多く含まれるミネラルで、体重の2%前後あります。例えば成人(50kgの体重の人)では1kgあり、骨・歯・血液の中に存在しています。

からだに  
**美**味しいレシピ  
おしえチャオ!

監修：管理栄養士・料理研究家 小早川洋子先生  
http://www.h5.dion.ne.jp/~koba7y/



## むし歯とは？

こんにちは、院長の白木です。このコラムでは、私から皆さんにもう一度知っておいていただきたい歯の基礎知識をお届けしています。第2回目は、『むし歯』についてお話したいと思います。

むし歯は、子どもも大人もかかりやすい歯の病気ですから、むし歯のことをよく知って、むし歯にならないように気をつけてくださいね。

### ● むし歯とは？

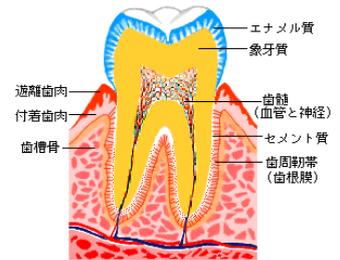
むし歯とは、**むし歯菌が出す酸によって、歯のエナメル質や象牙質が溶けていく病気**です。

人の口の中には300～400種類の細菌が存在していますが、むし歯菌の代表格は、酸を産出する**ミュータンス菌**です。食事をすると、このミュータンス菌が糖やデンプンを分解して酸を作り出すため、リン酸とカルシウムが歯から溶け出します。



簡単に言うと、歯が溶けていってしまう状態なのですが、これを「**脱灰**」と言います。むし歯の初期状態で、そのまま放っておくと“**う蝕(=むし歯)**”になってしまいます。

人間の歯を覆うエナメル質は、体の中でもっとも硬い物質です。カルシウム結晶できているエナメル質の硬さは鉄をまさり、水晶と同じくらいとも言われていますが、唯一の弱点は“**酸**”に**溶けやすい**ことです。



エナメル質は溶けても無痛なのですが、脱灰が象牙質にも及ぶと、象牙質の中を通っている象牙細管は歯髄の神経（一般的に「**神経を抜く**」というときの部位）につながっているため、水がしみたり、ときどき痛んだりします。そして脱灰が歯肉（歯ぐき）のある深さまで及ぶと、直接神経に触れるため、**夜も眠れないほどズキズキと痛む**ようになってしまいます。

もっとも唾液には、口の中が酸性に傾くと酸を中和して洗い流す作用があるため、脱灰はある程度の時間で止まり、唾液中の成分によって、溶けたエナメル質は再び作られます。この再生能力を「**再石灰化**」と言い、ごく初期のむし歯ならば、歯の衛生に気を配って再石灰化をはかるようにすれば、元通りになったり進行しなかつたりする場合も多くあります。

しかし、**歯垢(プラーク)**がついていると、歯の再石灰化は邪魔されてしまうため、脱灰状態が続きます。歯垢（プラーク）がむし歯の原因と言われるのは、このような理由からなのです。歯垢は強い粘着性があるため、口をすすいだけくらいでは除去できません。脱灰は食事を始めて5分ほどでスタートするので、食後すぐに歯みがきをする習慣をつけるようにしましょう。

また、いくら歯みがきをしても、“**みがき残し**”があると、そこで歯垢はどんどん増えていきます。脱灰状態が続けば、それだけむし歯が進行してしまいますので、日頃の歯みがきを習慣にしながら、定期的に歯垢も取りに来てくださいね！

〒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