



歯つぴい

通信

2010年12月号

気になりませんか？歯の黄ばみ
計画的なお掃除で家中ピカピカ！
からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ミルクキムチ鍋～

気になりませんか？歯の黄ばみ

「っ」っり笑った顔に白い歯がキラリ。老若男女

問わず、健康的な白い歯はさわやかな印象を与えます。毎日きちんと歯みがきをしていても、鏡で見ると歯の色がくすんでいたり、黄ばんでいるように感じることがありませんか？そのような歯の着色(変色)の原因は、大きく分けて2種類あります。ひとつは、飲食物によって歯の表面にステインと呼ばれる着色性の汚れが付着して起こるケース。もうひとつは、歯の内部が変色しその色が表面に透けて見えているケース。

前者の場合、緑茶やコーヒー、赤ワイン、チョコレートやカレーなどの色の濃い飲食物に含まれる色素やたばこのヤニがステインの主な原因となります。このステインを取り除くにはこまめな歯みがきが欠かせませんが、外出先などでは食後やコーヒーを飲んだ後にミネラルウォーターで口をすすぐだけでも効果がありません。また、食用の重曹を少量、ぬらした歯ブラシにつけて歯をみがくのも効果的です。重曹には歯垢の除去や歯茎を引き締める効果もあります。

後者の場合は抗生物質の副作用や歯の神経を抜いた後の時間経過によるもの、加齢や歯の外傷などが原因と考えられます。どちらのケースも歯を白くするには、まずご相談ください。(参照：サンスター株式会社、ライオン株式会社ホームページ)

計画的なお掃除で家中ピカピカ！

年末の恒例行事といえは大掃除。お母さんが

孤軍奮闘するご家庭も多いようですが、キッチンやリビング、洗面所、子供たちの部屋など家中を効率よく片づけるために、家族全員で協力して大掃除を進めましょう。はじめに、照明や天袋など高い場所の掃除はお父さんが担当、キッチンや洗面所などはお母さんが、子供たちはおもちや本の整理など、家族で掃除エリアを分担します。

次に、掃除に使う道具がそろっているかの確認です。雑巾や古新聞はもちろん、着なくなったトレーナーやTシャツ、古い歯ブラシなどの不用品も大活躍。Tシャツは油污れを拭いたり、歯ブラシや割りばしは窓サッシの汚れをかきだすこともできる上、使い終わった後はゴミと一緒に捨てられます。

掃除の手順は、ベランダや玄関、窓などの外回りから内へ、2階から1階へ、室内は奥から手前の入口へ、そして高い場所から低い場所へ向って行います。厄介に思われがちなキッチンや洗面所などの水回りは、顔を洗った後に洗面台や蛇口の水滴をふき取っておくなどちょつとしたお手入れできれいな状態を保てます。そして、家の大掃除同様、お口のお掃除もお忘れなく。家中もお口もピカピカで気持ちよく新年を迎えましょう。(参照：株式会社ダスキン、ジョンソン株式会社ホームページ)



～ピカピカの歯を作るレシピ～

ミルクキムチ鍋

カロリー：278kcal カルシウム：385mg(1人分)

<材料>(4人分)

魚のすり身	200g	しめじ	1パック
じゃこ	20g	生椎茸	1パック
おろし生姜	1/2	小松菜	150g
酒	大さじ2	玉葱	1個
木綿豆腐	1丁	カットわかめ	5g
キムチ	120g	出汁	600cc
もやし	1袋	牛乳	400cc
		味噌	大さじ3

すり身に生姜・酒を加えてよく混ぜ、じゃこを加え混ぜてスプーンで丸める

しめじ・生椎茸は石づきをとり、小松菜と共に3cmに切る、玉葱は薄切りにし、わかめは戻しておく

鍋に味噌を入れ出汁・牛乳を加えてのぼし火にかけ、キムチ・すり身団子・豆腐・もやし・しめじ・生椎茸・玉葱・小松菜を加え煮てわかめをちらす

栄養コメント

骨と歯の健康に毎日の食事は大切ですね。食品の持っている栄養が私達の体を作っていきます。その中でも骨と歯にカルシウムが一番関係の深い栄養素で、成長期の子供達には特に欠かせません。そして成長期の骨量を比較してみると、男子では中学生から高校1年生にかけて増加が多くみられ、女子の場合は小学高学年から中学生にかけて増加が多い傾向があります。しかも骨量は運動とも関連性があり骨に適度な刺激を与え運動習慣があり運動量の多い方が骨量の増加があります。またダイエット等で欠食したりするとカルシウムの摂取量も少なくなり、骨量にも関係し、高齢になった時の骨折や骨粗しょう症等にもつながっていきまますから無理な減量も骨や歯の健康には要注意。そして食品の持つ栄養素の消化吸収率は糖質で99%、タンパク質は80～85%ですが、それらよりもカルシウムは消化吸収率がとても低く、食品の中では牛乳乳製品が一番高く40%、小魚が33%、野菜(小松菜等)で19%となっています。食べ物は豊富にある時代ですが、これらの理由から依然として日本人には不足しがちな栄養素がカルシウムです。カルシウムの多い食品の牛乳・じゃこ・豆腐・小松菜を組み合わせて温かお鍋でピカピカの歯を作りましょう。寒い時期には牛乳を調理に使っていくとカルシウムの摂取量も高くなり牛乳中のCPPがカルシウムの吸収率を高めてくれます。ビタミンDの多いきのこも加えてさらに吸収率をアップです。そして食べたら適度な運動も行いましょう。

ミルクキムチ鍋・調理のポイント

キムチの辛味と風味でまるやかな牛乳鍋にアレンジができます。辛さは好みなので加える量も調整してみましょ。冬野菜をいろいろと使った低カロリーでボリュームがでています。この後にラーメンや餅等を加えて主食にもなります。火加減は中火位で強い沸騰はさせないようにして煮ましょ。

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/



知っておきたい歯の基礎知識④

歯周病のお話(2)

ホームページリニューアル

<http://www.shiraki-dent.com>

院長ブログもはじめました！

<http://blog.shiraki-dent.com>

こんにちは、院長の白木です。前は、『**歯周病とはどんな病気なの？**』というお話しました。今回は、『**あなたの状態を30秒で確認する 簡単セルフチェック**』のお話をしたいと思います。

ご自身のセルフチェックはもちろんのこと、ご家族も一緒にやってみて欲しいと思います。なぜなら、歯周病の原因は細菌なので、風邪と同じように人に感染するからです。

生活を共にするご家族の状態もチェックすることで、より一層の予防効果を得られますから、ご家庭でもこのチェックシートを活用してみてくださいね。

● あなたの状態を確認！

歯周病は「**自覚症状がない**」ので、気がついたときには手遅れということも少なくありません。30秒でご自分の状態をチェックするための質問をしますから、一緒にチェックしてみましょう。

- 歯みがきをすると歯ぐきから出血する
- 歯肉が赤く腫れていて、引き締まらない
- 何度か歯ぐきが腫れたことがある
- 歯ぐきから膿が出る
- 硬いものを噛むと痛い
- 食べ物が歯の間にはさまりやすくなった
- 歯が長くなったように見える
- 前歯が前方に出てきて、出っ歯になってきた
- 朝起きた時、口の中がネバネバする
- 歯がグラグラする
- 口臭があるとされる
- 歯が浮いた感じになる

いかがでしたか？**1つでもチェックの入る方は、歯周病の疑いがあります。**
また、**チェックが多いほど、症状が重症化している可能性が高いです。**

何らかの症状が見られるようでしたら、早期に歯科医院を受診されることをオススメします。

前回お話したように、初期段階であれば正しいブラッシングで状態を回復させることができますし、逆にひどくなるほど治療に時間もかかりますので、早め早めに対処していきましょう。

今回は、歯周病の予防法をお話ししたいと思います。

【1年間ありがとうございました】

早いもので2010年も12月、1年間本当にありがとうございました。来年も“**より良い医院づくり**”を目指していきますので、よろしく願い申し上げます。

〒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