



歯つぱい通信

歯つぱい

2011年1月号

見直しませんか？歯のセルフケア
今年の干支ウサギに学ぶアレコレ
からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ 牡蠣のスイートスープ～

見直しませんか？歯のセルフケア

新しい1年がスタートしました。今年1年を健康な歯で過ごすために、家庭でできる歯のセルフケアを見直してみませんか？

セルフケアといえば、まず思い浮かぶのは歯みがき。歯みがきの目的は、むし歯や歯周病の原因といわれるプラーク(歯垢)を取り除くこと。歯と歯の間や、歯と歯肉の間は特にプラークが残りやすいので、歯を一本ずつ磨くつもりで、丁寧に力を入れ過ぎずに磨いていきましょう。

ブラッシングと、歯間ブラシやデンタルフロスを併用するのも効果的です。歯ブラシの毛先が広がってきたら、歯ブラシの取り換え時期とお考えください。毛先の広がった歯ブラシは、歯肉を傷つけるだけでなく、プラーク除去率も低下します。

また、家庭でのケアとともに、歯科医院でのプロのケアを定期的に受けることもおすすすめします。自分の歯にあった歯ブラシや、効果的なブラッシングのアドバイスを受けることもできます。定期健診の間隔は、年齢やお口の状態によって異なるので、歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。

自分の歯の状態を常に把握してくれているか、つりつけの歯科医院をもつことがオススメです。今年も1年、健康な歯で楽しく過ごしましょう。(参照:80
20 推進財団、ライオン株式会社ホームページ)

今年の干支ウサギに学ぶアレコレ

今年の干支はウサギ。ウサギといえば何を思い浮かべますか？動物のウサギはもちろん、「ピーターラビット」や「不思議の国のアリス」に登場する三月ウサギなどのキャラクターを連想する方もいるでしょう。

日本に最初にウサギがやってきたのは、16世紀前半。ヨーロッパ産のアナウサギを改良、家畜化したカイウサギを、オランダ人がペットとして日本に連れてきたのが最初だといわれています。カイウサギだけでもかなりの数の品種が世界中にあります。日本でも特に人気が高いのが、「ピーターラビット」のモデルといわれるネザールランドドワーフ種。小型で耳がピンと立ち、活発で愛らしいしぐさを見せてくれます。

イソップ童話の「うさぎとかめ」には、「俊足のうさぎでも努力を怠れば鈍足のかめに追い抜かれる」というたとえ話から、「思いあがって油断をすると、何事も達成することができない」「コツコツと努力を重ねれば必ず良い結果が得られる」などの教訓が含まれています。ローマは一日にして成らず。貯蓄もダイエットも、そして歯のお手入れも、日々の小さな積み重ねがのちに大きな花を咲かせます。ウサギの俊足のよう過ぎて行く毎日、どうぞ素晴らしい一年をお過ごしください！(参照:株式会社学研ホールディングス、公共財団法人東京動物園協会ホームページ)



～ ピカピカの歯を作るレシピ～ 牡蠣のスイートスープ

カロリー：309kcal カルシウム：197mg(1人分)

<材料>(4人分)

さつま芋	350g	スープ	200cc
牡蠣	200g	生クリーム	50cc
すりおろしにんにく	少々	塩	小さじ2/3
オリーブ油	大さじ1	胡椒	少々
白ワイン	大さじ3	パセリみじん切り	少々
牛乳	400cc	あればパプリカ粉末等	

さつま芋は皮をむき1cm厚さにして耐熱用器にひたひたの水と共にレンジ加熱する(500wで10～12分前後)ミキサーに水分をきった芋・牛乳を加え、40～50秒かけてなめらかな状態にして鍋に移しスープも加える

フライパンにオリーブ油とすりおろしにんにくを加えて火にかけて牡蠣を加えて炒め、ワインを加えて蓋をして1～2分煮る

2を温めて3を煮汁ごと加え生クリーム・塩・胡椒を加え、味を調える。器に盛ってパセリやパプリカをふる

栄養コメント

歯の健康に欠かせないカルシウム源の牛乳に牡蠣とさつま芋を組み合わせて、寒い冬に体を温める効果があり、食欲がない時にも栄養価が高く喉越しが良いスープはいかがでしょうか。今回は歯にも風邪予防にもむくレシピです。

さつま芋の主成分は「でんぷん」で、このでんぷんがあることで、芋のビタミンCが加熱に強く効率よく摂れます。そして、さつま芋には柑橘類と同じ位ビタミンCが多く含まれていますから、免疫力のアップや風邪予防・ストレス対策にも効果的に働き、他にも食物繊維・鉄・ビタミンB1・カリウムが多く含まれ芋の色の濃いものにはビタミンAの効果も期待できます。そして、牡蠣は「海のミルク」と言われ、とても栄養バランスの良い食材です。スタミナアップにもなり肝臓の働きを助けるグリコーゲンも多く含まれていますし、ビタミンA・B・C・Eと広く含み、そして鉄・亜鉛・ヨウ素等のミネラルもタップリで、他の貝とは異なり非常に消化吸収が良いのも特徴です。生クリームのカロリーが気になる方は牛乳に代えてもよいでしょう。

牡蠣のスイートスープ 調理のポイント
レンジ加熱の時間はあくまでも目安です
自分で加減しましょう
スープは湯にコンソメを溶かして使いましょ
う
さつま芋の代わりに南瓜・里芋・じゃがいも
牡蠣は必ず鮮度の良いものを使いましょう

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/~koba7/>



2011年 私の目標

今年もよろしくお祈いします！

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。いよいよ**2011年**が始まりましたね。

皆さんは、今年の**目標**を立てましたか？私は、頭で思いつつ・・・というのが正直なところという数年でしたが、目標や希望のない人はいつまで経っても抜け出せないとも言われていますし、**2011年こそはしっかりした目標をたててやるぞ！**と心に決めています。

そこで、今回はちょっとコラムをお休みして、今年の抱負とでも言いましょうか、あらためて『**私の目指している歯科医院**』について、お話をさせていただこうと思います。紙面を割いて私のことをお話して恐縮ですが、皆さんにお伝えして、それも自分の決意としたいと思いますので、よろしくお付き合いください。

ここ数年間、私が大きなテーマとして取り組んでいるのは、「**歯が悪くならないように、お口の状態が悪くならないように**」していく治療です。より正確な表現をすると、治療と言うよりも、“**予防**”に重きを置いた診療を行っていききたいということです。

若かりし頃は、最新の治療技術を習得することばかりに目がいってしまい、「悪くなってしまった状態をいかにして元通りに近い状態に修復するか」ということが、勉強の中心でした。でも、どれだけ高いレベルの治療を行ったとしても、数年後にはまた同じ患者さんが歯を悪くして来院されるケースが非常に多かったのです。一方では、定期的に通っていただいて、まったくむし歯とは縁のない患者さんもいらっしゃいました。

技術が進歩して、昔は回復が難しかった患者さんでも、現代では相当なレベルまで治療できるようになってきているのは事実です。しかしながら、むし歯や歯周病を極力防ぐことができれば、ご自身の健康な歯を削る必要も抜く必要もありません。そうすれば、痛い思いもしなくて良いですし、多額のお金もかからなくて済みます。何よりも、歯を健康に保つことで、“食事”という人生における楽しみのひとつを一生涯、不自由を感じることなく、楽しんでいただくことができるのです。

ですから、私はこれからの歯科医師生活は、「**できるだけ削らない、抜かない**」そういう治療に**こだわっていきたい**と思っています。

そのためにも、まずは**お1人お1人のお口の状態に合ったアドバイスをしっかりと行っていきたい**と思っています。診療の時間を使って、皆様との対話を大切にして、時には生活習慣についても話し合いながら、**あなたにとって一番良い方法を一緒に考えていきたい**と思っています。

また、診療という限られた時間の中だけで、私とお話したことをすべて記憶に留めていただくことはとても難しいことだと思いますから、医院新聞やブログなど、**日頃のケアに関する情報を少しでも多く発信していけるように**、新しい取り組みにもチャレンジしていくつもりです。

今年も今まで以上に、**皆さんの健康で豊かな生活をお手伝いしていきたい**と思いますので、よろしくお祈い致します！

〒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