



# 歯つぴい

## 通信

2011年3月号

電動歯ブラシの正しい使い方！  
春風を探しに野外へ出かけよう！  
からだに美味しいレシビおしえチャオ！  
～ カミカミ甘辛炒め ～

### 電動歯ブラシの正しい使い方！

昨年の大ヒット商品のひとつに、電動歯ブラシ「ポケットドルツ」があります。コスメのような歯ブラシらしからぬデザイン性が若い女性を中心に人気を集めました。

音波歯ブラシ（高速電動歯ブラシ）や超音波歯ブラシなど電動歯ブラシの種類も多々ありますが、使い方によっては歯や歯ぐきを傷つけてしまうこともありますのでご注意ください。

どのようなタイプの電動歯ブラシにも共通して言えるのは、まず歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目にやさしくあててからスイッチを入れること。この「やさしく」あてるのが重要なポイントで、手磨き用の歯ブラシのように縦や横にゴシゴシと磨くやり方では、電動歯ブラシの持つ歯垢を除去するパワーが発揮されません。

音波歯ブラシなど自分で動かさないタイプの電動歯ブラシは、1か所に5秒ほどあてたら次の場所へ、また5秒ほど歯ブラシをあてたら次の場所へと磨いていきます。自分で動かすタイプの電動歯ブラシは、歯にそって歯ブラシを横に少しずつ動かしながら磨きます。どちらのタイプも奥歯や前歯、歯の裏側も順番に丁寧に磨いていきます。正しい使用法でツルツルピカピカの健康的な歯をキープしましょう。（参照：日本歯科医師会・テーマパーク80 20ホームページ）

### 春風を探しに野外へ出かけよう！

年齢や性別を問わず誰もが気軽に始められる有酸素運動といえばウォーキング。ウォーキング上級者の中には週末や連休を利用して山をウォーキングする「トレッキング」、愛好者も多く、最近の「山ガール」ブームも手伝ってか、休みを利用して日帰りハイキングやトレッキングに出かける若い女性も多いようです。

山では、日常生活では触れることのできない自然のすばらしさを体感することができます。その自然を思い切り楽しむためには、事前の準備が大切です。

『山の天候は変わりやすいため、雨具や帽子は必需品』『服装は季節に関わらず長袖・長ズボンが適していますが、綿など濡れると乾きにくい素材よりも軽量で吸汗性、撥水性、速乾性などの機能を備えた素材を選ぶとよいでしょう』『靴選びは重要。山は勾配も厳しく平坦な道はほとんどないため、滑りにくく自分の足にあった登山靴やトレッキングシューズを選び、事前に履いて歩くなどして足になじませておきましょう』『水、アメやチョコレートなど手軽に栄養補給できるアイテムも必携』

登山人気の一方で、山での悲しい事故も報道されています。事前の準備を怠らず快適なトレッキングを楽しみましょう。まだ寒さが残るものの、春の足音はすぐそこまで近づいています。ひと足早く春の風を探しに、この週末は野外へ出かけてみませんか？（参照：オムロンヘルスケア株式会社ホームページ）



～ ピカピカの歯を作るレシビレシビ～

### カミカミ甘辛炒め

カロリー：152kcal カルシウム：92mg（1人分）

#### <材料>（2人分）

- ・ちりめんじゃこ 20g
  - ・大豆（茹） 70g
  - ・コーン（缶又は冷凍） 50g
  - ・胡麻 小さじ1
  - ・あわせ調味料
- （醤油小さじ1/3、牛乳大さじ2、砂糖大さじ1.5）  
・オリーブ油 小さじ1/2

#### <手順>

フライパンに、じゃこ・大豆・コーン・あわせ調味料を加えて火にかける。

よく炒りつけて水分が飛んだら火をとめる。

オリーブ油を回しかけ、胡麻を散らして混ぜあわせる。

#### 栄養コメント

歯カルシウムは生まれた時には母親にもらって生まれ体内に30gあります。大人になると体重50kgの人で、体内のカルシウムの量は平均1kgになります。成長期の中学生前後に一番カルシウムを体内に貯金できます。

体内にあるカルシウムの99%は歯や骨に、残りの1%が血液や筋肉・神経等にありま。しかし、蓄積の多い成長期だけでなく大人になってもカルシウムの補給は大切です。カルシウムが足りなくなると貯金してあるカルシウムを使って血液のカルシウムを一定にする働きを行うようになります。でもその反対にたくさんあると貯金に回すようになります。そして常に不足の状態が続くと骨のカルシウムが失われ歯の質が悪くなったり、顎の発達に影響してきます。

生まれた時にある30gのカルシウムは母親が胎児に補給しているわけですので、妊婦さんは子どもと自分のためのカルシウムが必要です。こうして良い歯を作りそしてその歯を継続して維持していくためには、常にカルシウムの補給がポイントになります。

#### カミカミ甘辛炒め調理のポイント

じゃこ・大豆はカルシウムの多い食品。コーンと共に短時間加熱で煮込み合わせて調味料も少量ですみます。仕上げにオリーブ油と胡麻で香りとコクをつけて牛乳も少しづつでも調理に使ってみましょう。スキムミルクでもよいです。5分もあれば完成します。

からだに  
美味しいレシビ  
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/~koba7y/>



知っておきたい歯の基礎知識⑥

## 歯周病の予防(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。

最近はずっと暖かい日が増えてきて、少しずつ春の訪れを感じられるようになってきましたね。

何かとウキウキしてくる“春”の訪れが待ち遠しい今日この頃です。

今回のコラムは、前回に引き続き、『**歯周病を予防するための3つのポイント**』についてお話します。

まずは、前回お話した2つのポイントをおさらいしておきましょう。

### ① 歯垢をためない

そもそも歯周病の原因は**歯垢の中**にいる**細菌**ですから、まず何よりも歯垢をためないことが大切です。歯垢を取り除くためには、まず**正しい歯みがき**を習慣づけること、むし歯など悪いところは早めに治療すること、そして、よくなった後も定期的に歯科医院でお掃除することが大切です。

### ② 身体の免疫力を高める

歯周病菌があっても、身体の免疫力が強ければ、簡単に歯周病の症状は出ませんから、上質の睡眠、栄養バランスの良い食事、適度な運動、ストレスをためないなど、身体を健康に保つ（免疫力を高める）ことにも気をつけましょう！また、糖尿病や高血圧などの慢性疾患は免疫力を下げるため要注意です。

今回は、3つめのポイントをお話します。

### ③ 悪癖を直す

歯周病は生活習慣病のひとつとお話しましたが、裏を返せば、生活習慣が原因で歯周病のリスクは高くなるということです。例えば、「**タバコ**」です。喫煙と歯周病には深い関係があり、タバコを吸わない人と比べて、タバコを吸う人の歯周病が悪化する危険性は2倍以上高くなります。

他にも気をつけて欲しい癖はいくつかあります。

「**口呼吸**」は、免疫力を下げると言われておりますので、直した方が良いでしょう。

「**歯ぎしり**」は、歯周組織を傷つけるので、気をつけなくてはなりません。

「**片側だけで噛む癖**」は、唾液の分泌量がかたよってしまいます。

このような悪癖は、意識して直すように心がけていきましょう。

3つのポイントをご理解いただけたかと思いますが、ご自身の力だけで完璧な予防をすることはできません。歯科医院での定期的なチェックやクリーニングを活用してもらって、**私たちと二人三脚で予防に取り組んでいきましょうね！**

**メルマガ会員募集中！**  
携帯電話でも受信できますので、ぜひ、ご登録ください。



〒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