



# 歯通信

# 歯つぴい

2011年5月号

審美治療で白く美しい歯に！  
森林浴でリフレッシュ！  
からだに美味しいレシピおしえチャオ！  
～ マフィンサラダバーガー ～

## 審美治療で白く美しい歯に！

歯を白くする、歯並びをきれいにするなど、歯を美しくすることに重点を置いた審美治療についてご紹介します。

歯を白くする治療には、汚れを落とし歯本来の白さを取り戻す「クリーニング」や歯の表面に樹脂をコーティングする「ホワイトコート」、歯を薬剤で漂白する「ホワイトニング」などがあります。

軽度のむし歯治療では金属の被せものをするのが一般的ですが、笑った時に金属が見えるのが気になる患者様や、金属アレルギーのある患者様もいらっしゃると思います。そういった方には金属の詰め物の代わりに歯の色に近いセラミックの詰め物を接着する「セラミックインレー」や、セラミックより耐久性が劣るものの安価な「ハイブリッドインレー」などの治療法があります。他にも、歯の表面を削り爪の厚さほどのセラミックを接着する「ラミネートベニア」はホワイトニングで効果の出ない色素沈着や隙間のあいた歯の修復に適しています。

何歳になっても白く美しく、健康な歯で過ごしたいという気持ちに込めるのが審美治療です。一人ひとりに適した治療法や費用など気になることがあればおたずねください。（参照：日本メデイカルネットコミュニケーションズ株式会社ホームページ）

## 森林浴でリフレッシュ！

夏を前に、新緑がまぶしい季節が近づいてきました。週末空いた時間があれば緑あふれる森林浴を楽しむに出かけませんか。

日頃、街中で生活をしている人の中には、ストレスによる疲労や自律神経の乱れを感じている人が多くいます。そんな時、野原や滝、森林に出かけるとなんとなく気分がよくなったり、体が軽く感じることがあります。それは気のせいではなくちゃんとした理由があるのです。

木々や植物が発散する、森の芳香剤といわれる物質「フィトンチッド」。たとえば、建材や浴槽に使われることの多いヒノキの独特の香りには精神をリフレッシュさせる働きがあります。ほかに肝臓の機能を高める酵素の活性化や生理機能の促進、新鮮な空気や木々の香りによる頭痛や吐き気の軽減など、森林には樹木の秘められたパワーが揮発、充満しています。

さらに、滝や水辺など水しぶきの上がる場所にはマイナスイオンが多く存在しています。マイナスイオンは、筋肉中の乳酸を減らし肩こりや疲労を減らす効果があるそうです。

また、太陽の光にはビタミンDの補給や病気による抵抗力をアップさせる作用があります。直接浴びるのは紫外線が気になりますが、木漏れ日の中での日光浴ならお肌も喜ぶはず。天然の空気清浄システムともいえる森林を歩きながら、日頃がんばっている心身をリフレッシュさせてあげましょう。（参照：上松町観光協会ホームページ）



～ 医食同源・疲労回復・春のお弁当レシピ～

## マフィンサラダバーガー

カロリー：544kcal タンパク質：21.6mg（1個）

### <材料> 4個分

#### <ハンバーグ>

- ・合挽き肉 200g
- ・玉葱すりおろし 大さじ2
- ・人参すりおろし 大さじ1
- ・長芋すりおろし 大さじ1
- ・卵 1個
- ・塩胡椒 少々
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・カレー粉 小さじ1/4
- ・ボン酢 大さじ3

#### <ハンバーガー>

- ・イングリッシュマフィン 4個
- ・サラダリーフ 50g
- ・ミニトマト 4個
- ・玉葱 1/4個 ・人参 5cm
- ・キャベツ 1枚
- ・塩胡椒 少々
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・粒マスタード 大さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・バター 20g

### <手順>

ポウルに肉を加え塩少々で混ぜる  
溶き卵を加えて混ぜる  
玉葱・人参・長芋・カレー粉・胡椒を加えてよく混ぜ4等分にする  
フライパンに油をひき焼く  
仕上げにボン酢を加えて照り焼き風にする

玉葱・人参・キャベツを千切りにして塩をふり、しんなりしたら軽くしぼってマヨネーズ・粒マスタード・酢と和える  
トマトは2～3等分に切る。  
パンにバターを塗り軽く焼く  
パンに・ハンバーグ・リーフ・トマトの順ではさむ

### 栄養コメント

春は新生活の時ですね。学校・職場で新スタートなど春の緊張感とウキウキ感のある日々を過ごすようになりますね。ただ季節への対応がスムーズに進めることができず、または張り切りすぎて「疲れやすくなった」「すっきりとしない」「食欲がない」とか感じていませんか？日頃からの予防や自分や家族の健康管理は大切です。美味しく栄養バランスをとれた食事と睡眠・休養をとってストレスをためないようにしていきましょう。なかでも食べることは1日3食ありますから、メリハリをつけながら定番の食事であれば目先も変えて気分も変えてみることも「食べること」のキッカケになります。お弁当を持って行楽先だけでなく近くの公園で食べたりしてみませんか。お弁当は経済的にもよく健康管理上でもポイントです。今月のお弁当レシピは活動するためのエネルギー源とタンパク質と疲労回復に働く酢の中のクエン酸・そして代謝を高めるビタミンも摂れるハンバーガーです。カレー粉の香りで食欲増進にもつながるハンバーグは、夕ご飯に作り置きし、忙しい朝にすぐにでき応用範囲も広いパワーアップのレシピです。

### マフィンサラダバーガーのポイント

ハンバーグは作り置きしたものをレンジ加熱やフライパンで再加熱して使用できます。

今回のレシピではイングリッシュマフィンを使用しましたが、ハンバーグパンズやバターロールでもよいです。



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/~koba7y/



知っておきたい歯の基礎知識⑧

## 歯を磨こう！（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。

春らしい暖かい日が増えてきましたね！今年はスギ花粉に苦しんでいる患者さんも多かったようですが、ゴールデンウィークを過ぎれば・・・とお聞きします。ぼちぼち落ち着いてこられましたでしょうか？

新年度もはじまり、年に1度の**健康診断**を受ける方も多い時期かと思いますが、“**歯**”のことって健康診断では見てくれないですよね・・・せっかく身体の健康をチェックする機会ですから、いっしょに**歯とお口の健康状態もチェック**して欲しいなあと思います。

さて、毎月のコラムですが、今回は歯ブラシの“**選び方**”のお話をしていきたいと思います。

ドラッグストアやスーパーでは、たくさんの歯ブラシが販売されていて、**大きさ・かたさ・形**もさまざまですから、「どれを買ったらいいの???’と悩まれる方も多いと思います。

歯ブラシの選び方は意外と大切で、ご自分に合わないものを選ぶと**磨き残しの原因**になりかねません。歯の大きさ・歯並び・歯ぐきの状態など、**お口の中の状態はおひとりおひとり違っています**ので、歯ブラシの特徴を理解して、ご自身に合った歯ブラシを選んで欲しいと思います。

### 歯ブラシ選びのポイント ★ 歯ブラシの大きさと形状 ★

ヘッド（ブラシ部分）の大きさは、ご自分のお口の大きさに合わせて選ぶ必要があります。

ポイントは、“**奥歯までしっかりと届く大きさ**”のものを選ぶことです。

ヘッドが大きすぎると、ブラシが奥歯までしっかり届かなくなってしまいます。ブラシが届かないので、きちんと磨くことができず、奥歯がむし歯や歯周病になりやすくなります。

ですから、小さめのものを選んで、お口の奥のほうまでしっかりと磨くようにしてくださいね。

特に、成長過程にあるお子様はお口の大きさも刻々と変化していますから、**歯列に合った歯ブラシを選ぶ**ことが大人以上に重要になります。

ブラシの形状もさまざまですが、特に意識したいのは、“**歯と歯ぐきの境目**”です。ここは、みがき残しが多くなりやすい部分ですから、そこにブラシが入りやすい形状のものを選ぶことが大切です。

正しいみがき方をマスターすることは大切なのですが、それ以前に、“自分のお口に合った歯ブラシ”を使わないと、なかなか上手にみがくことができません。**歯科医院では“歯ブラシの選び方”もアドバイスします**ので、遠慮なく声をかけてくださいね。

次回は、『**歯ブラシの“かたさ”**』についてお話したいと思います。

〒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