



歯つぴい

通信

2011年6月号

乳歯のときからむし歯予防！
梅雨を楽しく快適に過ごそう！
からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ イタリアンカラー豆腐サラダ～

乳歯のときからむし歯予防！

子供は3歳ぐらいになると、上下合わせて20本の乳歯が生えそろいます。そして5～6歳から12歳ぐらいまでの間にかけて順次、永久歯に生えかわります。乳歯は永久歯に比べてエナメル質や象牙質が薄く、むし歯になりやすい性質があることがわかっていきます。また、乳歯は永久歯よりもむし歯の進行が早く痛みが出にくいいため、気づいた時にはむし歯がかなり進行していることもあるので注意が必要です。

ほとんどの永久歯は乳歯と同じ場所から生えてくるため、乳歯がむし歯になると、永久歯のもとになる組織（歯胚）が傷つき、歯が変色してしまうこともあります。むし歯になった乳歯を「いざれ抜けるのだから」と治療をせずに抜いてしまったらどうなるでしょう？永久歯が生えてくる準備が整った時、乳歯は自然に抜けていきます。その準備が整っていない状態で乳歯を抜いてしまうと、永久歯の歯並びに大きな影響を与えることになってしまいます。

6月4日は「むし歯予防デー」。毎年、この日から「歯の衛生週間」が始まります。わずか数年で役目を終える乳歯と、長い人生のほとんどをともに過ごす永久歯。健康な歯で一生を送るためにも、小さな時から歯のケアを心がけたいですね。（参照：歯の治療マニュアル ホームページ）

梅雨を楽しく快適に過ごそう！

6月といえば梅雨。毎日、曇りや雨続きでどこへ行くにも傘を持ち歩かなければならない。ジメジメして湿度が高く食べ物の傷みが早いなど、梅雨は他の時季に比べマイナスイメージがクローズアップされがち。一方で、紫陽花ははなやぎ、降雨によって農作物の成長は促され、適度な湿度はお肌の潤いをキープするために欠かすことはできません。

湿気対策もいろいろありますが、重曹を粉末のまま小さな容器に入れて、靴箱やシンクの下、クローゼットや押し入れに置いておくだけで湿気を取ってくれます。重曹が吸湿し固まってきた時がお取り換えの目安。使用済みの重曹もお掃除に使うことができます。また、手頃な大きさの竹炭を4～5本、小さな容器に入れて、靴箱やトイレに置くだけでも湿気と臭いを吸収してくれますし、天気の良い日にこまめに竹炭を日干しすれば、さらに吸収力もアップ。

雨で外出がおっくうな日は、お気に入りのアロマキヤンドルを灯して読書をしたり、日頃録りためたDVDを鑑賞して過ごすのもいいですね。「雨続きで洗濯物が乾かない」とイライラするよりも、「雨で乾かないから今日は洗濯をしなくていい」と気持ち切り替え、いつもより時間をかけて凝った料理にチャレンジしてみたり、ゆっくりコーヒータイムを楽しむのもおすすめです。今年の梅雨はストレスなく快適に過ごしたいですね。（参照：ロート製薬株式会社ホームページ）



～ 時間・お金・材料節約しても健康レシピ～

イタリアンカラー豆腐サラダ

カロリー：209kcal ビタミンA：82ug（1人分）

<材料>（2人分）

- ・豆腐1丁 300g
- ・水菜1束 80g
- ・トマト1個 150g
- ・乾燥わかめ 5g
- ・ドレッシング

（酢大さじ3、醤油大さじ2、胡麻油大さじ1）



<手順>

- 豆腐・トマトを1センチ角。水菜を2センチに切るワカメをもどす
- 皿に盛りドレッシングの調味料を混ぜてかける

栄養コメント

春の新生活スタートや旅行や行楽・研修などにお金を使われた皆さんも多いのではないのでしょうか。また、東日本大震災の被災地復興支援のための寄付に充てるためなど無駄なお金を使わずに有効に上手に使うことも大切です。家庭の食事もそういう視点から考えて今回は節約レシピです。

食品購入額が少ない 環境にも優しくゴミが少ない 調理器具が少ない 調理時間が少ない節約レシピです。アイデアと工夫次第で、節約しても美味しく健康につながりバランスのとれたお料理ができます。

サラダで簡単だけど、ヘルシーな豆腐や食物繊維たっぷりの海藻と免疫力を高めてくれるビタミンAの多い野菜を使ったローカロリーで栄養価の高い主菜にもなるサラダです。そして、イタリアンカラーの食材を使っていますので、見た目も楽しんでいただけます。

イタリアンカラー豆腐サラダ調理のポイント

市販の胡麻ドレッシング等でもOK、オリーブオイルと酢に塩胡椒でもあっさりいただけます。パルメザンチーズやシラスがあればかけても美味しいです。豆腐は木綿や絹ごしで生食するので新鮮な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.h6.dion.ne.jp/~koba7y/



知っておきたい歯の基礎知識⑨

歯を磨こう！（３）

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。

6月4日は『むし歯予防デー』、4日～10日は『歯の衛生週間』です。雑誌やテレビでも、“むし歯や歯周病を予防すること”や“歯をキレイにすること”について、特集を組まれることが多くなりますが、ご覧になって疑問に思ったことや分からないことがあれば、いつでも聞いてくださいね。

むし歯や歯周病を予防する基本は、『毎日の歯みがき』（ご家庭でのケア）と『歯科医院でのクリーニング』（歯科医院でのケア）との2つです。車の両輪のようなものですから、しっかりと取り組んでいきましょう！

今回は、歯ブラシの“選び方”の中でも、“かたさ”のお話をしていきたいと思います。

歯ブラシのかたさは、一般的には“かため”“ふつう”“やわらかめ”という3種類のかたさがありますが、あなたは、どんな基準でブラシのかたさを選んでいますか？

この質問をすると、「何となく」や「かためが好き」という好みで選んでいる方が意外と多いようですが、歯ブラシのかたさは、**歯ぐきの健康状態に大きく影響してきます**。ですから、ご自身のお口の状態、特に歯ぐきの状態に合わせて、ご自身にピッタリのものを選んで欲しいと思います。

歯ぐきの状態が健康な方は、『ふつう』のかたさで問題ありません。力を入れすぎて、歯ぐきを傷つけてしまうことの無いように気をつけてみがきながら、健康な歯ぐきを守っていきましょう！

歯ぐきの状態が良くない方や**歯肉炎・歯周病などで歯ぐきから出血しやすいという方**の場合は、みがき方以前に、ブラシのかたさが原因で歯ぐきを傷つけてしまうことがあります。その結果、状態をさらに悪くしてしまう可能性がありますので、『やわらかめ』の**ブラシで丁寧に磨く**ようにしてください。

少しかためのものが好きだったり、日頃はふつうを使ってきた方には、やわらかめのブラシに違和感を感じることもあるかもしれませんが、歯ぐきの出血などの**状態が改善されてから**「ふつう」の歯ブラシに変えていくと良いでしょう。

最後に、歯ぐきの状態も健康で、『かため』の**ブラシが好みの方は**“みがき方”に注意してください。歯は硬いものなので、かためブラシでゴシゴシとみがいたほうがキレイになりそうなイメージを持つかもしれませんが、そんなことはありません。

歯自体は硬いものですが、その周りの歯ぐきはとてもデリケートです。力を入れてみがき過ぎると、歯ぐきを傷つける可能性は高くなりますし、ブラシもかたいとなれば、そのリスクはさらに大きくなります。ですから、かためが好みの方は、**力の入れ具合やブラシの動かし方に注意してください**ね。

当院では、**あなたにピッタリの歯ブラシ選び**もサポートしています。気軽にご相談くださいね。

〒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