

# 歯つぱい

## 通信

2011年7月号

『歯ぐき痩せ』に要注意！  
夏は『光老化』にご用心！  
からだに美味しいレシピおしえチャオ！  
～野菜のグリル焼き～

### 『歯ぐき痩せ』に要注意！

近ごろ「歯ぐきが痩せる」症状や、「歯の削れ」に悩む人が増えています。硬い歯ブラシや強いブラッシングで起こる「歯ぐき痩せ」もあれば、歯ぎしりや歯を食いしばることで歯の表面のエナメル質が欠け、その下にある象牙質がブラッシングにより削れてしまい歯が長く見える「歯ぐきが痩せるケース」もあります。「歯ぎしりをしない」という方でも、パソコン作業など何かに集中している時に歯を食いしばっていることが実はあります。

象牙質には神経まで届く穴がたくさん開いており、そこに冷たいものや歯ブラシが触れると神経に刺激が伝わり痛みを感じる。それが知覚過敏です。知覚過敏が思い当たる方は「歯ぐき痩せ」「歯の削れ」に注意報。

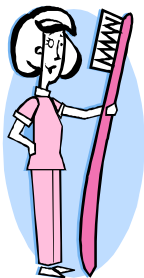
歯周病が原因の「歯ぐき痩せ」の場合、初期段階であれば「スクラビング法」という磨き方で症状が治まるケースもあります。歯に対して歯ブラシを直角にあて（毛先は歯と歯ぐきの境目にあてる）、歯1本半ほどの幅を小刻みに動かして1か所につき約10秒ほど磨き歯の表面から歯の裏側へ、ひと筆書きの要領で磨き進めます。なるべく力を入れすぎず小さい範囲で歯ブラシを動かしてください。間違った磨き方は歯を傷つけるので、気になった時はご相談ください。（参照：NHK「あさいチ」ホームページ）

### 夏は『光老化』にご用心！

太陽の光がサンサンと降り注ぐ夏に気になるのは、紫外線による肌トラブル。シミ、シワ、たるみなど肌の「光老化」を引き起こす紫外線A波と、皮膚が干や白内障の原因となる紫外線B波。A波の影響を測る目安として、自分の太ももの内側やお尻の肌と手の甲の肌を見比べてみてください。紫外線をほとんど浴びないお尻などはツルツルしているのに、日光にさらされる時間の長い手の甲はシワやたるみが多くなっていますか？これだけを見て、紫外線が肌の老化に深く関わっていることがわかります。

一年のうち、紫外線がもっとも強いのは4～9月頃、一日のうちでは正午を中心に前後2時間ほどがもっとも紫外線が強くなります。この時間に外出する際は、日傘をさす、帽子をかぶるなど日差しをさえぎる工夫をしましょう。ただし、紫外線はアスファルトなどの地面や建物、空気中のホコリに反射します。オゾン層の破壊による紫外線の影響が深刻なオーストラリアでは、夏でも長袖シャツを着用しサンゲラスを着用する子供も多いと聞きます。

木綿やポリエステルなど繊維密度が細かく、なおかつ色の濃い長袖シャツは紫外線カットに効果あり。日焼け止め剤を選ぶ際には、紫外線B波をカットするSPF数値とともにA波をカットする機能を表すPAの+数にも注目してみてください。（参照：ロート製薬株式会社ホームページ）



～ 夏バテ予防・食欲増進ビタミンレシピ～

## 野菜のグリル焼き

カロリー：304kcal ビタミンA：186ug（1人分）

### <材料>（2人分）

- ・豚スライス 4枚 120g
- ・赤パプリカ 1個 60g
- ・ズッキーニ 1/2個 80g
- ・かぼちゃ 1/8個 80g
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・ドレッシング（レモン果汁大さじ1・オリーブ油大さじ1
- ・塩小さじ1/4・粗挽きこしょう少々・おろしニンニク小さじ1/4・刻みパセリ大さじ1）

### <手順>

豚スライスを広げ、塩こしょうをふり、アスパラガスに巻きつける。  
パプリカは縦4等分・ズッキーニは縦半分・かぼちゃは1cm厚さに切り、ポリ袋に入れオリーブ油を加えて、まんべんなくまぶす。グリルを中火で予熱し、を並べ片面約5分ずつ焼く（両面焼きの場合は約7分）  
レモンソースの材料を合わせる。  
皿に盛り付けレモンソースをかける。

### 栄養コメント

普段魚しか焼かないグリルを利用すると、朝食のトーストも短時間でカリッと焼けます。肉類。例えば鶏手羽に塩こしょうをふって焼くだけで余分な脂は落ち、カロリーダウンになり、肉自体は表面がカリツとなり、中はジューシーに美味しく焼けます。

今回のレシピには旬のアスパラガスに豚肉・カラフル野菜には油をまぶして焼くことで、素材のうま味をより引き出してくれます。

豚肉はビタミンB1の含有率の高い食品です。ビタミンB1はこれから訪れる夏の夏バテ予防に欠かせない食欲増進ビタミンです。

カラフル野菜には抗酸化ビタミンのビタミンAが多く少しの油で調理するとより吸収をよくしてくれます。

ソースのニンニクが苦手な方はなしでもOK。



からだに  
美味しいレシピ  
おしえチャオ！



編集：管理栄養士・料理研究家 小早川洋子先生  
<http://www.h5.dion.ne.jp/~koba7y/>



## 歯を磨こう！（４）

こんにちは、院長の白木です。

いよいよ暑さが本格化してきましたね。暑い夏は、歯のトラブルも多くなりがちです。

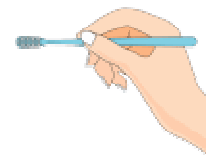
原因のひとつは冷たいものを飲んだり食べたりすることで、冷たいものがしみて、キーンとした痛みが出るような場合には、**知覚過敏**の可能性ががあります。あるいは、夏バテなどで体力が落ちて免疫力が低下し、歯ぐきが腫れるなどの**歯周病**の症状が出やすくなります。

このような症状のあるとき、他にも気になることがあるときには、どんなに些細なことでも構いませんので、遠慮なくご相談くださいね。

さて、今回は『**歯をみがく時のポイント**』を具体的に確認したいと思います。

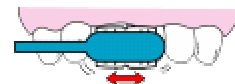
### ポイント① 歯ブラシはわしづかみに握らない

わしづかみにしてしまうとみがく力が強くなりやすく、また歯ブラシの動きが大きくなりがちです。歯ぐきを傷つけやすくなるので、わしづかみは避けて、歯ブラシは『**ペンを持つように持つ**』のがオススメです。



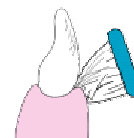
### ポイント② やさしく丁寧にみがく

そんなに力を入れなくてもプラークを落とすことができます。やさしく丁寧にみがくようにしましょう！力を入れすぎると歯ブラシの毛先が開いて、逆にプラークが落ちにくくなります。**弱め力でブラシを小刻みに動かす**のが上手なみがき方のポイントです。



### ポイント③ 歯と歯ぐきの境目は特に注意してみがこう！

歯と歯ぐきの境目は特にみがき残しやすい部分です。この部分は、**歯ブラシを45度の角度で当てる**ようにするときれいにみがくことができます。



### ポイント④ “ながら”みがきがオススメ！

歯を1本1本丁寧にみがくには、最低でも10分くらいの時間が必要になります。しかし、忙しくて10分も歯みがきに時間を取れない方も多いのではないのでしょうか…。そこで、テレビを見ながら、新聞や本を読みながら、お風呂に入りながらなど、**ほかのことをしながら歯をみがく**『**ながらみがき**』をオススメします。意外と10分くらいの時間は、あっという間にみがけてしまいますよ！



『毎日の歯みがき』は、歯とお口の健康を保つためにとっても大切なことです。**みがいたつもいを防止して、きちんと汚れを落とすことを意識して**みがいてくださいね。

〒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