



歯つぴい

通信

2011年11月号

見つけたら除去！歯石に要注意！
ボジョレー・ヌーボーいよいよ解禁！
からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ おからの豚肉ロール ～

見つけたら除去！歯石に要注意！

食事をした後には歯を磨かないまましていると、歯についた食べカスに菌が繁殖します。当コラムにも何度も登場している歯垢（プラーク）とは、食べカスに菌が繁殖し歯の表面に付着した白く柔らかい沈着物を指しており、歯垢は細菌のかたまりといわれています。

歯垢は毎日のブラッシングで取り除くことができず、除去できずに残り、口中にたまってしまった歯垢が唾液中のカルシウムを吸収し石灰化すると、今度は歯石にかわりします。歯垢はだいたい2日もあれば歯石に変わります。歯石は、放っておくと歯ぐきが腫れたり、痛むこともあり、むし歯や口臭、歯周病の原因となります。

この歯石を作らないためには、毎日のブラッシングで歯垢を取り除くことが重要なポイントです。歯のかみあわせ部分や、歯と歯ぐきの間も丁寧に磨きましよう。歯と歯の間も歯垢がたまりやすい場所なので、歯間ブラシやデンタルフロスを活用してみてください。

歯石は硬く、毎日のブラッシングだけでは取り除くことができません。歯石ができてしまったら歯石除去を受けてみてください。定期的に除去されることをおすすめします。（参照：歯の治療マニュアルホームページ）

ボジョレー・ヌーボーいよいよ解禁！

ワイン好きな方なら、この時季のお楽しみといえばボジョレー・ヌーボーの解禁でしょうか？フランスのボジョレー地方で毎年、その年に収穫したブドウを特殊な方法で醸造し11月の第3木曜日に販売や飲用が解禁となる新酒。この“解禁”は世界各国それぞれの現地時間で決められています。時差の関係上、先進国の中では日本がもっとも早く飲むことができるのは愛飲家にはうれしいですね。何年も寝かせたワインテージワインと違い、できたてのフレッシュさを楽しむのがボジョレー・ヌーボーの特徴です。

赤ワインに含まれるポリフェノールには活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があり、他にも疲れ目を予防するアントシアニンや、抗菌&抗ウイルス作用のあるカテキンなど多種類のポリフェノールが含まれていることも人気の理由のひとつ。ボジョレー・ヌーボーの適温は10～12℃といわれていて、1時間ぐらい冷蔵庫で冷やしてから飲むのがおすすめ。また、赤ワインというと、牛肉料理など濃厚な味わいの料理と相性が良いといわれていますが、ボジョレー・ヌーボーは渋みが少なく口当たりが良いのでパン&チーズといった定番のおつまみ以外に、鶏肉や豚肉、魚料理やサラダ、鍋物などさまざまな料理に合わせることが出来ます。解禁日に、いつもの夕食と一緒にボジョレー・ヌーボーをグラスに注ぎ気軽に楽しむのもいいですね。（参照：ビジネスマナーと基礎知識ホームページ）



～ サヨナラ便秘レシピ！ ～

おからの豚肉ロール

カロリー：286kcal 食物繊維：6g（1人分）

<材料>（2人分）

豚肉（薄切り） 6枚

おから 80g

パプリカ・ピーマン（粗みじん切り）合わせて50g

卵 1個

しょうが（みじん切り） 1/2片

砂糖 小さじ1

塩 少々

ごま油 小さじ1

<A>

<作り方>

ボウルに<A>を入れて混ぜ合わせる。

ラップを広げ豚肉が少しずつ重なるように6枚並べる。手前を棒状にまとめて置き、ゆっくりと奥に向かって棒状に巻き、全体をラップで包む。

電子レンジで約5分加熱し、豚肉の色が変わったら取り出してひと口大に切る。

栄養コメント

便秘は一般的に女性に多くみられる症状ですが、それは男性に比べて食事の量が少なく、便を排出するための腹筋の力が弱いことが原因と言われています。便秘が続くと腹部の不快感だけではなく、痔や大腸がんの原因になり、ニキビや吹き出物などの肌トラブルにもつながります。そこでしっかり摂りたいのが“食物繊維”。食物繊維とは、人間の消化酵素では消化できないものの総称のことで、便秘や肥満の改善予防、大腸がんなどの生活習慣病の予防に役立つ栄養素として、5大栄養素（ビタミン、ミネラル、タンパク質、脂質、糖質）に次ぐ第6の栄養素として注目されている栄養素です。

おからは大豆から豆乳を取ったあとの絞りかすなので、大豆の皮や胚芽部分などが含まれ、食物繊維が豊富な上、良質のタンパク質や脂質、ビタミン・ミネラルも多く含みます。他にも、抗酸化作用を持つサポニンや新陳代謝を促進し若さを保つレスチン、更年期障害や乳がんなど女性ホルモンの減少が原因で発症する病気の改善に効果のあるイソフラボンが豊富な栄養バランスに優れた食材です。また、ハンバーグ、コロケ、グラタン、パンやケーキ、クッキー、サラダ、お好み焼きなど、様々な料理に混ぜて使うことができる安くて大変便利な食材でもあります。いつもの料理をよりヘルシーに変身させてくれる“おから”の魔法で、便秘におさらばしませんか？

おからの豚肉ロールのポイント

パプリカ・ピーマンの代わりにミックスベジタブルを使ってもOK！混ぜて巻くだけの簡単レシピでおからを食べやすくアレンジ。

お好みでトマトケチャップや辛子醤油を付けて召し上がれ



からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ！





お口の中に住んでいる“菌”のお話

こんにちは、院長の白木です。

月日の流れは早いもので、今年も11月を迎え、残すところあと2ヶ月もなくなってきています。

毎年この時期を迎える頃になると、年初に立てた計画や目標がどのくらい進んでいるものか気になって、やれていないことは悔いの残らないように何とかしなければと考えてしまいます。

皆さんはいかがですか？泣いても笑っても時間は過ぎていきますし、**最高の2011年**となるように残りを精一杯過ごしていきましょう！

さて、今回は「**お口の中に住んでいる“菌”**」についてお話したいと思います。

幼い頃に、「お口の中はバイ菌だらけ」なんて話を聞かされたことはありませんか？

実は、お口の中には善玉菌と悪玉菌を含めて**約400種類**の細菌が住んでいます。そのうちの約7割ぐらいは**お口の環境を整える働き**をしていて、悪さをする歯周病菌はほんの数十種類ほどです。

お口の環境を保つために存在している菌を“**常在菌**”と言いますが、この細菌は普段は悪さをしませんが、ブラッシングが不十分だったり、砂糖を過剰に摂取したりすると、**プラーク**となって歯の表面にくっつきます。そして、プラークの中にある細菌がむし歯や歯周病を引き起こすのです。

細菌には、酸素を嫌う**嫌気性菌**と、酸素を好む**好気性菌**がいます。



嫌気性菌とは、空気が完全に、あるいは部分的にしか存在しない状態でも生き続けられる細菌のことで、**酸素があると死滅**してしまいます。食べ物を腐らせたり、悪臭が発生する原因にもなるバクテリアも、実は嫌気性菌の一種です。

一方、好気性菌とは、**酸素がないと生き続けられない**細菌で、酸素で有機物を炭酸ガスと水に分解するバクテリアのことです。有機物を分解するスピードは、嫌気性菌よりもはるかに早く、お口の中の細菌が好気性菌だった場合には、まず心配することはありません。

つまり、問題となるのは、**嫌気性菌**ということです。



歯周病の原因となる細菌も嫌気性菌で、酸素があると生きていけないので、**歯と歯ぐきの間**に入り込み、歯ぐきの下で繁殖します。そして、その菌が出す**毒素**が作用して歯周病を発症させ、その毒素で歯周ポケットを深くしていきます。

また、日本人の大多数が気にしていると言われる“**口臭**”も、嫌気性菌が原因です。

大切なことは歯をみがいて、**プラークをコントロール**することです。細菌数を**できるだけ少なく無害なものに留める**ためにも、あなたに最適な歯のみがき方を一緒に考えていきましょう。

〒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