



2012年4月号

- ☆自分に合った歯ブラシで磨こう!
- ☆春こそスッキリ断・捨・離!
- ☆からだに美味しいレシピおしえチャオ!
～春らんまん茶碗蒸し～

自分に合った歯ブラシで磨こう!

毎日何気なく使っている歯ブラシ。乳歯期用から生えかわり期用、成人用、さらには歯周病ケアのための歯ブラシなど、様々な種類の歯ブラシがあります。自分に合った歯ブラシでブラッシングすることで、むし歯や歯周病を効果的に予防することができ

ます。一般的には、歯ブラシの柄は細く毛先の部分は小さなほうがか口の全体に毛先が十分に届き、奥歯や細かい部分も磨きやすいでしょう。歯ブラシの毛は、乾燥しやすいナイロンがおすすすめ。ほとんどの歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」ですが、歯の表面の汚れを落とすには、毛の軟らかい歯ブラシより、硬い歯ブラシのほうが効果的です。軟らかすぎる歯ブラシは、硬いものに比べ汚れを落とす力が弱まりますが、歯肉が弱い方や歯肉炎などで歯肉から出血しやすい方は、「やわらかめ」の歯ブラシでいいいに磨くことをおすすすめします。

歯ブラシの毛先が開いてしまうと歯垢(プラーク)を落とす力が低下するだけでなく、歯肉を傷つけることにもなります。また、同じ歯ブラシを長く使っていると、毛の弾力がなくなり汚れを落とす効果が弱まるので、歯ブラシは1か月を目安に取り換えるようにしましょう。自分に合った歯ブラシでお口の健康を守りましょう。(参照:ライオン株式会社ホームページ)

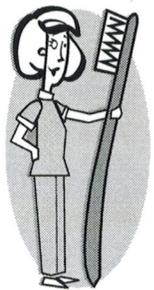
春こそスッキリ断・捨・離!

Spring cleaning (スプリングクリーニング)

春から初夏にかけて大掃除を行うことが多いようです。確かにカビが繁殖しやすい梅雨前というタイミングや寒い冬と違い窓を開けて掃除がしやすいなど日本における春の大掃除にもメリットはたくさん。新しい年度に突入したこともあり、家中を見渡して不要なものを断ち&捨てて「もの」への執着から離れ、気になる水まわりもピカピカにしたいでしょう! 整理整頓の第一歩は、使うものと使わないものを分類すること。「思いきり」が重要なポイントです。

洋服やバッグ類を収納するクローゼットは、必要な時に必要なものが取り出しやすいよう全体の80%収納を目指しましょう。一度着ただけで洗濯するほど汚れていない衣類や毎日活躍する羽織りものなどは、専用の収納スペースを作るとスッキリ整理できます。浴室や洗面所、キッチンの排水口や換気扇もこまめに掃除をすれば汚れが溜まるのを防ぐことができます。

またてっとり早くお部屋の雰囲気を変えるならカーテンを新しくするのもおすすすめ。部屋の中でカーテンが占める面積は意外に広いので、色合いや柄を変えるだけで部屋の雰囲気も気分も大きく変わります。使っていたカーテンを取り外し、ついでに窓ガラスと網戸も掃除すれば一段とスッキリ間違いなしですね。(参照: ションソン株式会社ホームページ)



～春のやわらかレシピ!～ 春らんまん茶碗蒸し

カロリー: 105Kcal、ビタミンA: 225.5μg RE、ビタミンK: 8.5μg、
ビタミンC: 8.1mg、ビタミンE: 0.5mg、ビタミンB1: 0.07mg、
ビタミンB2: 0.19 mg ※1人分で計算

<材料> (4~5人分)

- 水...350ml
- コンソメ...1個 } (コンソメスープ)
- 卵...2個
- ホタテ(貝柱)...4粒

【あん】

だし: 1カップ、酒: 大さじ1.5、しょうゆ: 大さじ1.5、片栗粉: 大さじ1、キャベツ: 4~5枚、じゃがいも: 1個、人参: 1/3本、マッシュルーム...3~4個

<作り方>

- 卵を溶き、コンソメスープを加えて混ぜ、ザルでこす。
- ホタテはフォークでほぐし、キャベツは粗みじん、じゃがいも・人参・マッシュルームは5mm角のみじん切りにする。
- ①にホタテを加え混ぜて蒸し茶碗に流し入れる。蒸し器をセットし、生地を流し入れた蒸し茶碗を並べる。中火にかけ、蒸気が出てきたら火を弱め(蒸気が上がるくらい)の火加減15分ほど蒸す。
- あんを作る。鍋にだし、酒、しょうゆ、あんの具材を入れて中火弱にかけ、具材が柔らかくなれば、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 蒸し上がった茶碗蒸しにあんをかけて出来上がり。

★栄養コメント★

何をしても良い気候の春。活発に行動するためにも食事は大切です。そこで今回は、誰でも食べられる「やわらかメニュー」がテーマ! 旨味たっぷり「ほたての洋風茶碗蒸し」に春野菜いっぱい「彩りあん」をかけて、見た目もきれいな「春らんまん茶碗蒸し」ができました。この時期は、ふっくらして葉の巻きがゆるく柔らかい「春キャベツ」が出回ります。キャベツは『ビタミンC』が多く、特に外側の葉・芯に多く含まれます。薄く切ったり、細かく切ったり、できるだけ芯まで食べたいですね。また胃腸の粘膜を保護する働きがある『ビタミンU (キャベジン)』と呼ばれる成分も含まれています。そして、この時期は「新じゃが」もオススメ。通常のじゃがいもより小ぶりな新じゃがは皮が薄くて水分が多いのが特長です。その特長を生かして皮ごと丸々調理されることも多い新じゃがですが、そのやわらかさは歯が悪い方にもオススメの食材。じゃがいもも比較的『ビタミンC』の多い野菜で、いろいろな面で体の調子を整えるのに役立ちます。また野菜は繊維に沿って切るのではなく、繊維を切るように繊維に対して直角に切りましょう。少しとろみをつけることでどの通りも良くなります。ちょっとした調理の工夫で、美味しい毎日を過ごしましょう!

★春らんまん茶碗蒸しのポイント★

ホタテや春キャベツ・人参・新じゃがなどを細かく調理し、ほとんどの具材をあんにかけにすることで少しの食感を残しつつもあんのおかげで食べやすい一品。彩りも楽しめるので春のおもてなしに最適です。

からだに
美 美味しいレシピ
おしえチャオ!



歯間ブラシを使ってみよう！

こんにちは、院長の白木です。

4月になりましたね！新年度がスタートし、気候も暖かくなってきて、気持ちも弾んできます。

今月末からは、年に1度の**大型連休**がやってきますね！いろいろな計画を立てていらっしゃるかと思えます。ゴールデンウィーク中の診療日程は下記のようになりますので、よろしくお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
4/29 昭和の日 休診	30 振替休日 休診	5/1 通常診療	2 通常診療	3 憲法記念日 休診	4 みどりの日 休診	5 こどもの日 休診
6 休診	7 通常診療	8 通常診療	9 通常診療	10 休診	11 通常診療	12 通常診療

さて、今回はワンランク上のセルフケアを目指して『**歯間ブラシ**』のお話をしたいと思います。

歯間ブラシはワイヤー（針金）に小さくて細かいナイロンの毛がついた、**歯と歯の間を掃除する**用具です。デンタルフロスと同じく、**歯ブラシでは取れない歯と歯の間の歯垢を取ってくれる**大変役立つ用具です。

歯間ブラシには、『**I字型**』と『**L字型**』の2種類があります。
今回は、『**L字型**』歯間ブラシの簡単な使い方をご紹介します。



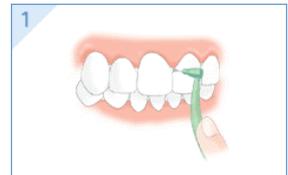
I字型



L字型

前歯に使うとき

歯間ブラシを**立て**て、**前後に数回出し入れする感じ**でこする。



奥歯に使うとき

口角（唇のはし）をひっぱるよう**横から**歯間ブラシを入れ、**左右方向に出し入れする**ようにこする。



基本的には**歯の隙間が多少あるところ、歯ぐきが退縮して下がってしまっているところ**に使ってください。歯のすき間がない場所には“**デンタルフロス**”のほうが適しています。



歯間ブラシを使うときには、一回だけ入れて終わってしまうと歯垢は落ちませんので、必ず**数回こする**ようにしてください。また、歯間ブラシが汚れてきたら、水道水で汚れを洗い流すようにしましょう。

つまようじでシーハーする習慣は止めて、歯間ブラシで汚れを取る習慣をぜひ身に付けて欲しいと思います。

〒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