



こんにちは！白木です。  
いつもありがとうございます！

今年は一段と厳しい残暑でしたが、少しずつ秋らしい感じになってきて、ホッとしています。

医院新聞を作り始めてから約2年が経ち、今回少しリニューアルしてみました。

私が日頃感じていることなど、**診療の時間だけではなかなかお話できないこともお伝え**していただなかつと思っています。

皆さんから感想を教えていただくことが、最大の励みになります。良いことだけでなく、改善のポイントなど、**何でも教えてくださいね！**

さて、いよいよ『ぎふ清流国体』の本大会が9月29日から始まりました！

続いて行われる『ぎふ清流大会』も含めて、私たち岐阜県民には、楽しみなイベントですね。

先行して行われた水泳競技では、高校3年生の山口選手が平泳ぎの**世界新記録**を樹立し、本大会でも選手の皆さんのが活躍が楽しみです。

私は、選手の皆さんに歯やお口のトラブルがあった場合の対応をする、歯科医師としての大会のお手伝いがあります。

実はそれだけでなく、趣味を通じたご縁で**テニス競技**のお手伝いもすることになりました。

何かと楽しみの多い“秋”ですが、今年は『スポーツの秋』を目一杯楽しませてもらえることになりそうで、ちょっとワクワクしています。

もちろん、テニスをプレーするにも大変気持ち良い季節になってきますので、**自分でスポーツすること**も楽しみたいですね！

スポーツに、秋の味覚に、行楽に…何かと楽しみの多い“秋”ですから、健康にはくれぐれも気をつけて、**秋を満喫しましょう！**

#### 知っておきたい歯とお口の基礎知識 V.O.I. 24

##### “ブクブクうがい”を習慣に！

歯をみがいた後や食後に「うがい」をするという方は多いと思いますが、皆さんはどう風にうがいをしていますか？

同じうがいでも、水を口に含んで、両頬をふくらませながら行う『ブクブクうがい』がオススメです。

水を口に含み、片側ずつ交互に  
ブクブクとお口の中をすすぐ  
ようにうがいをします。



この時、水の量は少なすぎると効果が期待出来ませんが、多すぎるとうまくブクブクをすることができません。

ブクブクをした時に、お口の中で水が流れ水圧で歯と歯の間を通していく感覚があるぐらいの量が適量です。

歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロスを使ってしっかりブラッシングした後にブクブクうがいをすると、お口の中のプラークをキレイに洗い流せます。

ブクブクうがいは、むし歯や歯周病の予防に、とっても効果的です。



『薬用洗口液』(うがい薬)を使う  
と、さらに効果的ですよ！



# 歯つびい 通信



2012年10月号

## 顎関節症と歯の関係！

口を開ける時に「カクツ」と音がする。口が開け

づらい。食事をしていると顎が痛む。そんな症状が思い当たる方は、顎関節症の可能性があります。顎関節症とは、あごの関節やそれを支える筋肉、靭帯（じんたい）、神経の不調がもたらすさまざまな症状をいい。あごの関節を動かす筋肉は首や肩とつながっているため、この部分に負担がかかると顎や首、肩の回りの筋肉にも影響があります。

顎関節症の主な原因是、精神的なストレス（筋肉を緊張させ夜間の歯の食いしばりや歯ぎしりの原因になる）や、むし歯や歯周病などが原因で、食べる時に左右どちらか片側で噛んでいる。ほおづえをつく。猫背の姿勢（あごや首の筋肉に負担がかかる）などが挙げられます。実際に検査をしてみないと原因を特定するのは難しいようです。もしも原因がむし歯や歯周病であれば速やかに治療することが第一。また、食事の際に口を大きく開けなくて済むよう食べ物を小さく切る。傷みがある場合は、硬いものはなるべく食べない。ほおづえやうつ伏せ寝などはあごに負担がかかるので、低い枕で向けて寝ましょ。日ごろから、あごに負担をかけているクセを見つめ直すのもよいですね。（参照：法人日本歯科医師会ホームページ）

## 家族でハロウィンを楽しもう！



アメリカではハロウィンの日は祭日ではないものの、今やクリスマスに次いで人気のフェスティバルとして定着しています。中でもニューヨークの中心街では、10月になるとさまざまな店にハロウィン用のグッズやお菓子が並び、店先にはかぼちゃのランタンやお化けをかたどったパンやクッキーが登場します。お祭りムードを盛り上げます。

神奈川県川崎市では毎年「カワサキハロウィン」と題したイベントを開催されており、親子そろって楽しめる仮装コンテストやパレードがぎやかに行われ、地域の人々にも楽しいイベントとして定着しています。日本の家庭でも、若者世代や子供のいる世帯を中心にハロウィンを楽しむ人々が年々増えてきています。今年のハロウィンは、かぼちゃ料理を囲みながらお菓子をつまんだり、ハロウィンにまつわる映画を観たりして、楽しく過ごしてみませんか？（参照：語源由来辞典ホームページ）

ト人が行っていた秋の収穫祭がルーツであり、古代ケルト民族の暦で1年の終わりである10月31日には、死者の靈が親族のもとを訪れ、悪靈が降臨しては農作物を荒らすと信じられていました。その悪靈を追い払うために人々が仮面をつけ、焚き火を焚いていたのが、現在のハロウィンの定番である派手な仮装やかぼちゃをくりぬいた「ジャックオーランタン」と呼ばれる提灯になつていったといわれています。

## ～秋の美肌レシピ！～ 柿のごまクリームかけ

カロリー：280Kcal、ビタミンA:116.8μg RE、ビタミンC:88mg、ビタミンB1:0.04mg、ビタミンB2:0.04mg、タンパク質:3.8g、カリウム:408.1mg ※1人分で計算

### <材料> (4人分)

- ・柿（かたね）：2個
- ・水：1.5カップ
- ・グラニュー糖：50g
- ・レモン（輪切り）：2枚
- ・いりごま：少々
- ・練りごま：大さじ4
- ・砂糖：大さじ2
- ・薄口しょうゆ：小さじ2
- ・だし：大さじ2
- ・生クリーム：大さじ2



【ごまクリーム】

### <作り方>

- ①柿は皮をむき、8等分のくし形に切る。
- ②水・グラニュー糖を沸騰させ、柿・レモンを加えてもう一度沸騰させる。
- ③沸騰したら汁ごとをボウルにあけて2~3時間おいて冷ます。
- ④ごまクリームの材料を合わせてクリームを作っておく。
- ⑤柿を器に盛ってクリームをかけ、いりごまをふったらできあがり。

### ★栄養コメント★

秋と言えば行楽に出かけたり運動会があったりで活動する時間が増えますね。夏は日焼け対策がバッチリだった方も秋は日焼け対策もちょっと気を抜きがち。せっかく守ったお肌が知らず知らずのうちに焼けてしまっていたなんてことになりかねません。そこで今回のテーマは「秋の美肌」この季節ならではの旬食材で美肌を目指しましょう。今回注目する食材は『柿』秋に摂れる果物は、りんご、なし、ブドウなど色々ありますが、中でも柿は「ビタミンC」を豊富に含む果物なのです。その量はなんと、みかんなどの柑橘類に含まれる量の約2倍！肌荒れ、そして免疫力アップにとてもよい果物なのです。そもそもビタミンCが肌に良いと言われているのは、細胞の老化を防ぐ「抗酸化作用」があること、肌のハリを保つコラーゲンの生成に必要不可欠であること、メラニン色素の発生を防いで美白を保つことの3つの働きが挙げられると思います。その他にもビタミンCは免疫力をアップさせたり、ストレスの軽減に働いたりととても働き者。ただし水溶性のビタミンであるため、体の中にためておくことは出来ません。できるだけ毎日摂るよう心掛けたいですね。同じく抗酸化作用たっぷりの『ごまクリーム』でいただけば、美肌レシピの出来上がりです！

### ★柿のごまクリームかけのポイント★

柿は煮くことによって、さらに甘さも増してやわらかくなるので、食べやすくなります。  
さっと沸騰させる程度がポイントです。



からだに  
美味しいレシピ  
おしえチャオ！

