



こんにちは！白木です。
いつもありがとうございます！

早いもので、今年もあっという間に師走を迎えてしまいました。皆さんにとって、2012年は**どんな1年でしたか？**

私は今年もたくさん嬉しいことがありました！

プライベートでは、**娘が大学を卒業し、無事に社会人としてのスタートを切れた**ことが何よりも嬉しいことです。

一つの節目を迎えて、ここまで**無事に育ってきてくれたことを**とても嬉しく思います。

また、母校の大垣東高等学校1期生の有志による**同窓会に参加し、旧交をあたためられた**ことも非常に感慨深いものがありました。

みんなそれぞれ頑張っていることが分かって、自分ももう少し頑張ろうと**刺激を受け**ました。

ぎふ清流国体のテニス競技のアシスタントレフエリーを無事（？）に務められたことも**生涯忘れられない思い出**のひとつになりました。

仕事の面では、念願の**CT**を導入できたことです。以前から使っていた機器を更新し、患者さんに**より良い治療**を提供したいと思っています。

また、10月に**岐阜県学校保健研究大会**での**研究発表**、11月に**岐阜県学校歯科保険研究大会**のお手伝いと県のイベントにも参加しました。

大きなイベントに参加し、また研究発表の機会をいただいたことで、新たな**人脈**ができ、見識も広くなり、大きな財産となりました。

たくさんの嬉しい出来事も、歯科医師というライフケアとそれを**支えてくださる患者さん**のお陰で実現できたことばかりです。

今年も1年間、本当にありがとうございました。来年もよろしくお願ひ致します。

知っておきたい歯とお口の基礎知識 V.O.I. 26

“舌のケア”をしてみましょう！(1)



© Dental-Photo-Zone.com

“歯垢”や“歯石”はご存知の方が多いと思いますが、『**舌苔**』という言葉はご存知ですか？

舌苔は「ぜったい」と読み、**舌の表面に苔のよう**に付着している**汚れ**のことです。

舌苔の正体は歯垢と同じくお口の中の細菌や汚れなので、**口臭の原因**となります。

舌の表面をよく見てみると、細かいヒダのようなもので覆われています。



これは**食べ物を舐め取りやすく**したり、**舌の感覚を敏感に**したりする作用があります。

その一方で、このヒダによって**汚れが付着しやすくなる**という一面もあり、舌苔がついてしまうと考えられています。

歯みがきを念入りに行う人でも、舌の掃除には無頓着という方は意外に多く、**口臭の原因**としては歯垢よりも舌苔が占める割合のほうが大きいかもしれません。

歯をみがくときには、歯の汚れだけでなく舌の汚れもチェックして、**黄白色に変色**しているようなら、舌苔も一緒に除去しておきましょう！

次回は、具体的な舌のお手入れの方法をお話をしたいと思います。

歯つぱい



通信

2012年12月号

むし歯予防に効果的な磨き方！

ドラッグストアなどで販売されている歯磨き剤のほとんどに、むし歯予防効果の高いフッ素が配合されています。フッ素（正しくはフッ化物）が歯に取り込まれることによって酸に強い歯を作られ、むし歯菌が酸を作ることを抑制。そして歯の再石灰化を促します。このフッ素をより効果的に使うことで、むし歯予防効果をぐんとアップさせることができます。この歯磨き剤を歯面全体に行きわたりるように広げます。（②）2～3分間ブラッシングをしたら、歯磨き剤を吐き出さずに水を10mlほど口に含み口の隅々に行きわたるようじぶくじぶくうがいをします。（③）吐き出した後はうがいをしないでその後約2時間は飲食を控えます。一度にたっぷり歯磨き剤を使ってブラッシングするのではなく、1日の使用回数が多いほど予防に役立ち、歯磨き剤を使用後のうがいの回数は少ないほど効果があります。かつてはこじこじ力を入れてブラッシングをし、お口がスッキリするまでうがいをするという磨き方が一般的でしたが歯磨き剤も日進月歩。効果的な使用法でもし歯予防に役立てましょう。（参照：ライオン株式会社ホームページ）

今年は家族みんなで大掃除！

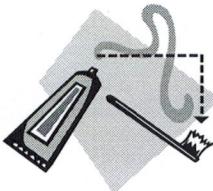
- ☆むし歯予防に効果的な磨き方！
☆今年は家族みんなで大掃除！
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ

～ ピーフストロガノフ ～

年末の一大イベント大掃除。掃除は主婦の仕事と思われがちですが、新しい1年を気持ちよく迎えるためにも家族の力を合わせて、家中をピカピカにしましょう。

まずは掃除に使う道具を確認。「はたぐ」→はたき、「掃ぐ」→掃除機やほうき、「拭ぐ」→着古した衣類、タオル、雑巾、「磨ぐ」→ブラシやスポンジ、ここに洗剤が加わればバッチリです。力のいる窓ふきや高い場所の照明の掃除はお父さんの出番です。窓は水にぬらした新聞紙で拭き汚れが落ちたら乾いた布で拭きます。照明は電源を切って電球やシェードを外し、ガラスやプラスチックのシェードは薄めた洗剤を布や柔らかいスポンジに含ませて拭きます。仕上げにさっと水拭きすればOK。

また、子供に掃除をお願いするなら合成洗剤は使わずに重曹や酢、石鹼を利用してみましょう。リビングなどに歯磨き剤をつけ、歯磨き剤を歯面全体に行きわたりのように広げます。（②）2～3分間ブラッシングをしたら先ほどの溶液を6倍に薄めて布に含ませて拭いて拭きます。仕上げに柔らかい布でから拭きすればピカピカに。畳は主にから拭きしますが、汚れている台を拭く際にも使えます。1日で家中を掃除するのが難しい時は、今日はお風呂、明日はトイレといふように、場所別に予定を組んで取りかかるのもよいですね。（参考：ジョンソン株式会社ホームページ）



～にぎやかパーティーレシピ！～ ピーフストロガノフ

カロリー：380.3Kcal、ビタミンA：51.8μgRE、ビタミンC：11.8mg、ビタミンB1：0.08mg、ビタミンB2：1.06mg、タンパク質：14.5g、カリウム：317.9mg

＜材料＞（5～6人分）

【ピーフストロガノフ】薄切り牛肉300g、塩・コショウ：少々、パブリカパウダー：少々、玉ねぎ：1個ニンニク：1片、ビーマン：2個、マッシュルーム：8個、バター：大さじ2、赤ワイン：大さじ2、デミグラスソース：1カップ、水：1カップ、ブイヨン：1個、サワーキーリム：1/2カップ、塩・コショウ：少々

【バターライス】ご飯：3合、バター：大2、塩：小1弱、にんにく：小1

＜作り方＞

①フライパンを熱しバターを入れる。にんにくを入れ、香りがしてきたらご飯を入れて炒め、塩で味をととのえる。

②牛肉に塩・コショウ・パブリカパウダーをふって下味をつける。玉ねぎ・ビーマンは1.5cm角の色紙切りに、マッシュルームは薄切りにする。ニンニクはみじん切りする。

③お鍋にバター・ニンニク・玉ねぎを入れて中火にかける。牛肉を入れて炒め、色が変わってきたらビーマン・マッシュルームを加えてさらに炒める。

④ワインを入れ少し煮詰めたらデミグラスソース・分量の水・ブイヨンを加えて約10分煮込む。塩・コショウで味を調えてサワーキーリムを最後に入れる。

⑤【バターライス】をリング型やセルクル型で型抜きし、【ピーフストロガノフ】をかける。

★栄養コメント★

ピーフストロガノフは牛肉の細切りとタマネギ、マッシュルームなどのキノコをバターで炒めてスープで煮込み、仕上げにサワークリームをたっぷり入れて作ります。サワークリームの酸味により肉のしつこさが消え食べやすくなります。サワークリームは煮込むと酸味が飛ぶので最後に入れましょう。またストロガノフは白飯だけでなく、パーティーの趣旨に合わせて、バターライス、パスタ、揚げたジャガイモなどと一緒に食べるといいでしょう。牛肉に含まれる主な栄養成分は、たんぱく質と脂質です。また穀物には少ない必須アミノ酸のリシンが豊富に含まれます。たんぱく質は筋肉や内臓、血液、免疫物質、神経の伝達物質など体の主要な部分を構成します。子供の成長にはもちろん、体力の維持や回復にも欠かせません。牛肉に含まれる脂質は、飽和脂肪酸が多くエネルギー源として効率が高く、リンパ球の働きを活性化する作用などもあります。ただし摂り過ぎると動脈硬化などの生活習慣病の原因となるので、脂身の少ない部位を使うと良いでしょう。ミネラルには鉄分が豊富で、ヘム鉄と呼ばれ、野菜や豆類に含まれる非ヘム鉄に比べ吸収率がよいことが知られています。ビタミンCが豊富な緑黄色野菜といっしょに吃るとさらに吸収率が高まります。

★ピーフストロガノフのポイント★

バターライスにすることにより一層美味しくなります。型抜きすると見た目も豪華ですね。サワークリームでこっくりした味わいになります。なければ生クリームでもOK。

からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ！

