



こんにちは！白木です。
いつもありがとうございます！

2013年が始まりましたね。
今年もよろしくお願ひ致します！

皆さん、どんな2013年にしたいですか？

私は、「しらき歯科の“ファン”と言っていただけるようなクリニックづくり」を今年の課題にしました！

皆さんにとって、良い歯医者さんの条件とは一体どんなものでしょうか。

「痛くない」
「怖くない」
「家から近い」

・・・このような要素ももちろん大事なことだと思いますが、**それだけでは決して充分ではない**と考えています。

お1人お1人に合った治療法の選択
中長期的に健康な状態を維持する予防
生活習慣やライフスタイルに合ったケア

など、「かかりつけ歯科医だからこそできるサポート」に取り組んでいきたいと思っています。

他にも、「患者さんにとって、本当に良い歯医者さんとはどのようなものなのか？」を今まで以上に**研究**して、**実行**していきたいと思います。

皆さんもお気づきのことやアドバイスがあれば、**ぜひ教えてください！**

また、課題の実現のためには、**私たち自身が心身ともに健康**であることも大切なことです。

皆さんに優しい気持ちで接することができるよう、私はもちろんのこと、スタッフ全員が健康維持にも努めて参りたいと思っています。

2013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. 27

“舌のケア”をしてみましょう！(2)



© dental-sozai.com

今回は、具体的な**舌のお手入れ法**をご紹介します。舌の汚れは、口臭の原因にもなりやすいので、気になる方は意識してみてください。

舌苔（舌の表面の汚れ）は基本的に歯垢と同じなので、**歯ブラシでこすり取ることが可能**です。

しかしながら、硬い歯をみがくのとは異なり、柔らかい舌をケアするためには、**歯ブラシだと刺激が強すぎる**傾向があります。

歯ブラシで除去する場合は、あまりこすりすぎず、なでるように優しく取るだけで十分でしょう。



また、**清潔なガーゼなどで拭き取る**ようにすると、舌を傷つけることを避けやすくなりますので、効果的な方法のひとつです。

あるいは、舌苔を除去するための**舌専用ブラシ**も市販されています。（舌ブラシ・タンブラシなどの名称で販売されています。）

舌の表面をなでるようにして舌苔が除去できるので、歯ブラシとは別途に用意するのも便利です。



舌苔に着目して作られたタブレット商品も市販されていますよ。



歯つびい



通信

2013年1月号

- ☆むし歯の原因は生活習慣?
- ☆2013年の干支は巳(へび)
- ☆からだに美味しいレシピおしえチャオ

~ キムチチヂミ ~

ラッシングをしていても磨き残しがあると食べかすが口の中の細菌と混じり合って「ブラーク（歯垢）」となり、むし歯の原因となります。ブラークは、食べ物や飲み物に含まれる糖分をエサとして増殖。時間が経つと酸を作り出し、この酸が歯の表面をとかし始めることがあります。しばらくすると唾液が酸を中和し、唾液に含まれるミネラルが歯の表面に沈着し歯を修復する働きをします。これを再石灰化（さいせつかいか）と呼び、飲食のたびに口中ではこの作用を繰り返しています。一度に食べる量よりも、食べる回数＝食べ物が口の中にに入る回数がむし歯の発生に影響しているようです。飲食する回数を減らす、食事や間食は時間を決めて摂るようにし“ダラダラ食べ”をやめるだけでもむし歯予防につながります。また、唾液をたくさん出すことでブラークの形成を抑えられることもわかっています。インスタント食品やレトルト食品は柔らかいものが多く、噛み続けるのが難しいですが、根菜や海藻類など噛みごたえのある食品を一品でも取り入れ、一口につき30回噛んで食べることをおすすめします。「歯を磨いているのにむし歯になってしまった」という方は、食事の摂り方などの生活習慣や食習慣に注目してみましょう。（参照：江崎グリコ株式会社ホームページ）

NO.13年の干支は巳(へび)



～インフルエンザ予防レシピ！～

まぐろチヂミ

カロリー：462kcal、たんぱく質：14.8g、ビタミンA：372μgRE
ビタミンB1：0.53mg、ビタミンC：19mg（1枚分）

<材料> (2枚分)

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・薄力粉 100g ・卵 1/2個 ・水 120ml ・ごま油 大さじ1 ・塩 小さじ1/4 | } | <p>【生地】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉(細かく刻む) 60g ・キムチ(細かく刻む) 50g ・ポン酢 大さじ2 ・砂糖 大さじ1/2 ・ごま油 小さじ1 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・にら(3cm幅) 1/2束 ・たまねぎ(薄切り) 1/2個 ・にんじん(千切り) 2cm位 | | } |

＜作り方＞

- ①【生地】を混ぜ合わせ、冷蔵庫で半日寝かせる。【A】に塩ひとつまみをまぶし、【生地】と同様に半日おく。
 - ②【生地】に豚肉・キムチ・【A】を入れて混ぜ合わせる。
 - ③フライパンを熱してごま油大さじ1~2(分量外)を引いて②の1/2量を薄広げる。両面カリッとなるまで焼いて取り出し【タレ】を付けて頂く。

★栄養コメント★

寒くて空気が乾燥する冬はインフルエンザが流行しやすい季節です。インフルエンザウイルスの最も適した気象環境は「温度 20℃前後、湿度 20%前後」といわれています。インフルエンザの予防は、手洗いうがいや十分な睡眠はもちろんのこと、体温が下がると免疫力が低下してしまうので、体を温める食材を積極的に摂り“免疫力を高める食生活”が大切です。今回のチヂミには、免疫細胞の材料となって免疫力を強化するたんぱく質とエネルギー代謝を高めて免疫力を活性化するビタミンB1が豊富な豚肉をはじめ、ウイルス感染や寒さへの抵抗力をつけるビタミンCを含むにらやたまねぎ、ウイルスの侵入口である鼻や喉の粘膜を強化するビタミンA(カロテン)が豊富なにんじんなど、免疫機能を高める食材がたっぷり！味の決め手となるキムチは、ビタミンA・B・Cを豊富に含むだけでなく、唐辛子に含まれているカプサイシンが代謝を高め、血行を良くして体を温めてくれます。にらとたまねぎに含まれる硫化アリルは、ビタミン B1 の吸収率を高めて糖の分解を促進したり、血行を良くして体を温め、胃腸の働きも助けるので風邪予防に効果的といえます。卵は必須アミノ酸の全てを含有しビタミンやミネラルも豊富な完全食品で、プラスすることで免疫力強化に働きます。

★ キムチチヂミのポイント ★

生地は寝かせることで、もちっとした食感に。野菜は塩の働きで甘みがグッと増します。
少し多めの油で焼くとカリッと上手に仕上がりります。

美

からだに
美味しいレシピ。
おしえチャオ！