



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

2014年がスタートしましたね！
本年もよろしくお願い致します！

1年の始まりに、今年の**目標**や**取り組み**を決めるという方も多いことと思います。

1年のスタートですから、ひとつの節目として、あるいは気持ちを切り替えて、何かをスタートするにはいいタイミングかも知れません。

特に、今年の干支は『**午**』（うま）ですから、**飛躍の1年**に願いを込める方も多いのでは？

私たちも**患者さんとのコミュニケーションが増える取り組み**をしたいと考えてきたこともあり、新年より**新しい取り組みをスタートしました！**

LINE@公式アカウントです。

スマートフォンをお持ちの方は、『**LINE**』というアプリをお持ちの方が多いと思いますが、その『**LINE**』を通じて、私たちから

- ・ **歯とお口の健康を守る情報**
- ・ **食事を美味しく楽しむ情報やレシピ**
- ・ **当院の診療予定**

などをお届けします。

登録方法は、とっても簡単です！

メニューの「友だち追加」で「ID検索」を選択して、「@shiraki-dent」と入力して検索すると、友だち追加できます。

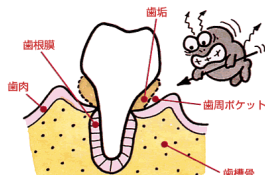
ぜひ、お友だち登録をお願いします！

知っておきたい歯とお口の基礎知識 V o l . 3 9

歯周病って？(1)



歯周病は、**歯を支えている骨(歯槽骨)が溶けてしまう病気**です。



以前は「**歯槽膿漏**」と呼ばれることが多かったのですが、今では「**歯周病**」という呼び方が一般的になりました。

歯周病の進行度合いに応じて、「**歯肉炎**」「**歯周炎**」「**歯槽膿漏**」という言葉も使われています。

日本人は世界的に見ても歯周病患者は非常に多く、日本は「**歯周病大国**」と呼ばれており、**35歳以上の約8割が歯周病**だと言われています。

歯周病は、初期の頃には痛みなどの自覚症状がほとんどなく、気が付いた時には相当進行していることが多いのが、歯周病の恐ろしいところです。

『**歯周病**』は、『**むし歯**』と並んで**歯を失ってしまう大きな原因**のひとつです。

若いときに歯を失う原因は圧倒的に『**むし歯**』が多いのですが、年齢を重ねるごとに『**歯周病**』で歯を失う方が多くなってきます。

特に40歳を過ぎてから歯を失ってしまう方の最大の原因は、『歯周病』です。

歯の病気と言うと『**むし歯**』というイメージが強いかもしれませんが、『**歯周病**』も**決してあなどることのできない病気**なのです。

これから歯周病を詳しくお話していきます。

日ごろの診療で話すことと重なる部分もあると思いますが、あなたの健康に役立ててください。

しらき歯科クリニック

安八町東結481-1 TEL.0584-62-6677



2014年1月号

☆「予防歯科」って何？
 ☆今年の干支は午(うま)！
 ☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
 ~集中力アップレシピ・クラムチャウダー~

「予防歯科」って何？

予防歯科をご存知でしょうか？むし歯や歯周病などの口腔トラブルが起きる前にその原因を作らないように予防し健康な歯を育てることを指しています。むし歯の早期発見にも役立つ定期健診や歯磨き指導、歯のクリーニングなどを総じて予防歯科といいますが、これら以外にもひとりひとりの口腔の状態にあった処置やアドバイスが行われます。「歯科むし歯になっただけで診てもらおう」という発想を少し変えて、これからはむし歯予防や歯の健康のために歯科を利用してみませんか？

永久歯は一度抜けてしまうと二度と生えてくることはありません。日本人が歯を失ういちばん大きな原因は歯周病といわれています。プラーク(歯垢)に含まれる歯周病菌に感染して歯茎の腫れや出血が起き、最終的には歯が抜ける。初期の歯周病は自覚症状がほとんどないため気づきませんが、日本では成人の約80%が歯周病にかかっているといわれています。

むし歯予防先進国といわれる北欧では80歳で20本の歯を残している人が多く、日本でも「8020運動」は定着しつつありますが、日本では80歳の時点で残っている歯は平均5本。いつまでも健康な歯で食べられる豊かな人生を送るためにも、よい口腔環境を保ちたいですね。(参照：ライオン株式会社ホームページ)

今年の干支は午(うま)！

2014年の干支は午(うま)。午(馬)は古来より人間との付き合いが深い動物で、人間も馬を大事にしてきました。十二支では7番目にあたり一年の真ん中の時季を示すとされ、草木の成長が終わり衰える時期に入ったことを知らせるともいわれています。

時間を表す際には「午の刻」として使われ、陽気や時刻の変わり目でもあることから「正午」「午前」「午後」という言葉が使われるようになったそうです。方角でいえば午は南を指し、子午線の由来はここからきています。

午年は、過去には世界大恐慌(1954年)やバブル崩壊(1990年)が午年でした。前回の午年にあたる2002年は、ヨーロッパ12か国で欧州単一通貨のユーロが流通を開始した年でもあります。2014年は春に消費税アップが決まっていますが、世界の経済の動きも気になるところです。

午年の人は2015年に前進運があるといわれており、その前段階にあたる2014年を乗り越えることが運氣上昇につながるようです。

2014年は2月にソチオリンピック、6月から7月にかけてはブラジルでサッカーW杯が開催されます。国境や言語を超えたスポーツの祭典での日本代表選手達の活躍にエールを送りつつ、健康で充実した1年を過ごしたいですね。(参照：リソースルームホームページ)



~ 集中力アップレシピ ~ クラムチャウダー

カロリー：361kcal 鉄：1.8mg ビタミンB12：16.4μg ビタミンC：33mg
 (すべて1人分で計算)

<材料> (4人分)

- ・あさり(殻付き)：300g
- ・白ワイン：100ml
- ・ベーコン(1cm角切り)：100g
- ・たまねぎ(1cm角切り)：1個
- ・じゃがいも(1cm角切り)：1個
- ・にんじん(1cm角切り)：1本

【A】

・バター：20g、小麦粉：大さじ2、水：250ml、コンソメ：1個、牛乳：500ml、チーズ(バリエーションなど)：20g、塩・コショウ各少々

<作り方>

- ① 鍋に砂抜きしたあさり・白ワインを入れて火にかける。あさりの口が開いたら取り出して殻から身を外し、身と煮汁に分ける。
- ② 鍋にバターを熱して【A】を入れて炒める。たまねぎが透き通ってきたら小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③ あさりの煮汁・水・コンソメを入れて野菜がやわらかくなるまで煮込む。牛乳・チーズ・あさりの身を加えて弱火で温めたら、塩・コショウで味を調える。

★栄養コメント★

新年を迎え、いよいよ受験シーズンの到来です。この時期は受験生にとって大事な時、「なかなか勉強に集中できない」「ボーっとしてしまう」そんな受験生はいないでしょうか？これは脳が酸欠状態になっているサインかもしれません！！こんな時にぜひ摂ってほしい栄養素が鉄とビタミンB12です。鉄は血液の赤い色素であるヘモグロビンの構成成分となり、全身に酸素を届けています。ビタミンB12は葉酸と協力して正常な赤血球をつくり出す働きがあります。ビタミンB12が不足すると、体内や脳に十分な酸素が供給されなくなってしまうため疲れやすくなったり、脳の働きが低下して集中力が落ちてしまうのです。

今回のクラムチャウダーには、受験生にとってなくてはならない栄養素、鉄とビタミンB12が豊富なあさりがたっぷり！さらにこれらの栄養素の吸収力をアップしてくれるビタミンCが豊富なじゃがいもが入っているので、集中力をアップしたい時の最強メニューといえます。寒い冬に飲みたい体を温めてくれる嬉しいスープなので、夜食にもぴったりです。受験を控えたご家庭では、お子様の食生活を整えてあげることが大切です。

あさりのパワーで集中力アップ！大事なこの時期を家族みんなで乗り越えましょう。

★クラムチャウダーのポイント★

小麦粉を入れたら焦げないように炒めましょう。また、牛乳を入れたら沸騰させないように弱火で混ぜながら加熱しましょう。

からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ！

