



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

毎月発行している当院の医院新聞ですが、今回の
2014年2月号の発行をもちまして、スタート
から**丸4年**になります。

歯とお口の健康を守るための知識を知ってもら
ったり、**私たちのこと**をお話したり、そんな瓦版
となるように、医院新聞を配り始めました。

最初は「どれくらい続けていけるだろうか・・・」
という不安がありながらスタートしましたが、お
陰さまでここまで続けて来ることができました。

ただ、お渡しできるのは来院された時だけなので、
間隔が空いてしまう方も多いことと思います。

そこで、新しい**情報提供**をスタートしました。

L I N E@公式アカウントです。

スマートフォンをお持ちの方は、『**L I N E**』と
いうアプリをお持ちの方が多いと思いますが、そ
の『**L I N E**』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**

などをお届けしています。

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 . 4 0

歯周病って?(2)

今回は、「**なぜ歯周病になるのか？**」歯周病の『**原
因**』について、おさらいしていきましょう。

歯周病は、**細菌の感染によって引き起こされる炎
症性疾患**です。つまり、風邪などと同じように、
細菌が原因で引き起こされる感染症です。

歯と歯ぐきの境目の清掃が行き届かないでいる
と、**そこに多くの細菌が停滞し**、炎症で赤くなっ
たり、腫れたりします。

お口の中には、実は300～500種類の細菌が
住んでいます。これらの細菌は『常在菌』と言い、
悪さをすることはほとんどありません。

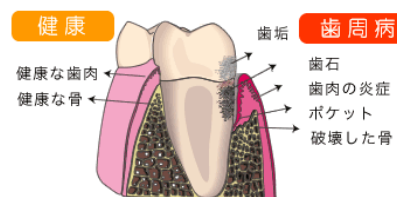
ただ、**きちんと歯をみがけていないなど、お口の
環境に悪い条件がそろうと**、悪玉菌が増えてきて
歯ぐきの炎症を引き起こす物質を作り出します。

この細菌の塊を『**歯垢**』（**プラーク**）と言い、粘
着性が強くうがいをした程度では落ちません。

歯垢（プラーク）の中には、1mg あたり 10 億個の
細菌が住みついていると言われ、むし歯や歯周病
を引き起こします。

この**歯垢（プラーク）の中の細菌**が歯ぐきの炎症
を引き起こし、やがて歯を支えている骨（歯槽骨）
を溶かすことが、歯周病の原因です。

そして、**歯垢（プラ
ーク）を取り除かな
ければ、歯周病は良
くならないのです**。



そのためには、**毎日の歯みがきと歯科医院で定期
的にクリーニング**することが不可欠です。

しらき歯科クリニック

安八町東結481-1 TEL.0584-62-6677



2014年2月号

☆歯間ブラシのススメ！
☆「浴育」で親子の絆を深めよう！
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ 豚と千切り野菜のキムチ鍋 ～

歯間ブラシのススメ！

歯間ブラシやデンタルフロスなど、歯と歯の間をきれいにするグッズにも様々なタイプのものであります。これらを毎日のブラッシングと組み合わせ使用することで、むし歯予防効果はグンと高まることわかってきました。

歯科医のブラッシング指導後に6分間歯磨きをした場合と、歯磨きと歯間ブラシ（またはデンタルフロス）を併用した場合では、前者はプラーク（歯垢）除去率が60%以下だったのに対し、後者はデンタルフロス併用では80%、歯間ブラシ併用では90%ものプラーク除去率がみられたそうです。

歯周病に関するWHO（世界保健機構）の提言でも、歯間部のプラークは歯磨きだけでは除去できない場合が多く、特に歯周病で歯肉の下がってしまった人には何らかの歯間部清掃用具が必要であるとしています。

歯と歯の間に隙間がある場合は歯間ブラシを、隙間がそれほどない場合はデンタルフロスの使用が適していると言われていますが、サイズや形状も多岐にわたるため、かかりつけの歯科医院で自分に合った歯間ブラシやデンタルフロス、サイズや形状などを相談してみるのもよいでしょう。これからは、歯磨き十歯間ブラシ（デンタルフロス）が歯の健康をキープする常識となるかもしれませんね。（参照：サンスター株式会社ホームページ）

「浴育」で親子の絆を深めよう！

食 べることや食べ物を通して、健康な体を作ることや食の大切さを教える「食育」。親が子供の可能性を信じ子供の能力を引き出しながら、親と子が共に育つ「共育」。対話を通じて、相手の自己実現に向けた自発的な行動を引き出し、達成をサポートする「コーチング」。

近年、親と子の絆を深める様々な角度のコミュニケーション方法が注目を集めています。さらに「浴育」というコミュニケーション方法があるのをご存知ですか？

これは、親から子へお風呂に関する知識や知恵を伝えること。体の洗い方や、入浴に適した温度、お風呂場で注意したいこと、なぜお風呂に入るのか？といった素朴な疑問。また、残り湯を洗濯に使うと節水につながることも、お風呂掃除のノウハウなど、入浴を通じて親から子へ生きていく上でプラスになる知恵をプレゼントすることも「浴育」です。

親は日々仕事に忙しく、子供も塾やクラブ活動、習い事や友人との遊びで忙しい毎日の中で、入浴の時間をともに過ごすことで普段は話さないことを打ち明けたり、耳を傾けたり。そうやって心身ともにリフレッシュできる時間を共有することが最高の「浴育」といえそうですね。みなさんのお宅でも早速今夜から浴育を実践してみたいかがでしょうか？

（参照：株式会社ノリッツホームページ）



～ ダイエットレシピ！ ～ 豚と千切り野菜のキムチ鍋

カロリー：518kcal、たんぱく質：31.1g（すべて1人分で計算）

<材料>（2～3人分）

・豚肉（ロース・モモなど） 200g、豆腐（8等分） 1丁、白菜 1/8株
白ねぎ 1本、にんじん 1本、もやし 1袋、しめじ 1株、
ニラ 1/2束、

【鍋ベース】

・白菜キムチ 200g、ごま油 大さじ1
・しょうが（すりおろし） 1片、にんにく（すりおろし） 1片 } 【A】
みそ 大さじ2、コチュジャン 大さじ2、酒 1/4カップ
・水 5カップ

<作り方>

- ① 白菜・白ねぎ・にんじんは繊維に沿って長さ5cmの千切り、ニラは5cmの長さに切る。
- ② 【鍋ベース】土鍋にごま油を熱し、キムチを炒める。混ぜ合わせた【A】・水を入れて煮立たせる。
- ③ ②にニラ以外の野菜・豆腐を入れ、野菜に火が通ったらニラ・豚肉を加えてサッと火を通していただく。

★栄養コメント★

冬は体温が下がり、体脂肪が燃えにくく痩せにくい季節。そんな冬におすすめなのが、さまざまな食材をバランスよく食べられ、体も温まる鍋料理です。中でもダイエットにおすすめなのが、『カプサイシン+たんぱく質』の組み合わせの「キムチ鍋」。唐辛子のカプサイシンには、アドレナリン分泌を促進する働きがあるので、毛細血管の血行が良くなり発汗作用や脂肪分解効果が得られます。体温が上昇すると皮膚の放熱量が多くなり、その分エネルギーを消費してくれるのでダイエット効果が。さらに、筋肉をつくらせて代謝を上げる豆腐や豚肉などのたんぱく質、ビタミン類や食物繊維が豊富な野菜を組み合わせることで、栄養豊富なのにダイエット効果抜群です。また、ダイエットには食べ方も大切。ご飯などの炭水化物よりも、食物繊維の豊富な野菜を最初にいただく「ベジ・ファースト」という食べ方を心掛けましょう。野菜などの食物繊維は糖質の吸収を穏やかにし、余分な糖質は脂肪になりにくいといわれています。鍋ならたっぷりの野菜が摂れる上、ご飯や麺などのメは最後に楽しむことができるので、自然と「ベジ・ファースト」の食べ方になっているのです。ただし、メの食べ過ぎには気をつけて下さいね。寒い冬には体がぽかぽかになる「豚と千切り野菜のキムチ鍋」を食べて無理のないダイエットをしましょう！

★豚と千切り野菜のキムチ鍋のポイント★

鍋ベースは、キムチを炒めてから煮ることによって旨み成分が凝縮され、美味しさがアップします。野菜の大きさを揃えることで火の通りがグッと早くなります。

からだに
美 味 しい レシピ
おしえチャオ！

