



こんにちは！白木です。
いつもありがとうございます！

先日、当院の休診日について、「**木曜日はお休みのときと、診療しているときがあるのですか？**」というご質問をいただきました。

当院の休診日は・・・
基本的には 日曜日・木曜日・祝日 ですが、
祝日のある週は 木曜日の診療 をしています。

私どもにとってはいつものスタイルではありませんが、それはあくまでも私ども**しらき歯科クリニック側の見方だった**と反省した次第です。

翌月の日程や**イレギュラーな日程**は、事前に分かったほうが予約を取りやすいですよ。

そこで、診療日程の**情報提供**もスタートしました。

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**』というアプリを利用している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 1

歯周病って？(3)

今回は、歯周病の『**原因**』について、歯と歯ぐきのすき間にたまった歯垢（プラーク）に含まれる細菌が原因となり発症することを確認しました。

今回は、原因となる**歯垢（プラーク）が付着しやすくなる間接的な要因**（危険因子、リスクファクター）についてお話したいと思います。

特に、**お口の中の環境**について考えてみましょう。

1つは、『**歯石**』と呼ばれるものです。歯垢（プラーク）に唾液中のカルシウムやリン酸などが沈着すると、歯石になります。



歯石は表面がざらざらなので、**さらに歯垢がつきやすく**、歯肉を刺激して、炎症など症状が悪化する恐れがあります。

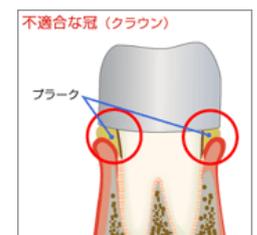
あるいは、**歯並び**も要因のひとつです。



歯並びが悪い部分には、**歯ブラシがあたりづらく、歯みがきが不十分になりやすい**ため、歯垢（プラーク）が付着しやすくなります。

歯並びを良くすることは、見た目などの審美的な目的だけでなく、お口の中の清掃性を良くするという目的もあるのです。

清掃性という点では、**きちんと合っていない詰め物や被せ物**も原因となります。



合っていない被せもの・詰め物の周りには、**すき間**や**歯ブラシが行き届かない部分**ができて、歯垢（プラーク）が付着しやすくなるのです。



2014年3月号

☆介護用歯ブラシあれこれ!
☆紅茶で“冷え”対策を!
☆からだに美味しいレシビおしえチャオ!
～イライラ解消レシビ・抹茶プリン～

介護用歯ブラシあれこれ!

食事中に食べこぼしをする。むせる。口臭がある。うがいができない。口が渇くなどの症状があれば、口腔機能の低下が始まっているサインといえます。お口の中は本来、唾液の働きによって自浄作用がありますが、口腔機能が低下すると自浄作用が働きにくくなります。

さらに、高齢になると唾液の分泌量は減少し口腔内は乾燥しやすく、入れ歯が入れにくくなったり、歯ブラシで口の中を傷つけてしまうこともあります。高齢の方や、一般的な歯ブラシが使いにくい方の介助磨きにおすすめなのが、口に入れるヘッド部分が円筒形で、360度ぐるりと毛でできた歯ブラシや、ヘッドがスポンジでできた歯ブラシ。

どちらもヘッド部分は小さめで口が大きく開かない方にも適しており、特に円筒形歯ブラシは歯の裏側を磨くのに便利。一般的な形の歯ブラシでも、柔らかい毛でできたものは口腔内への刺激が小さく、ネック部分が長いものは、口腔内の隅々まで磨きやすいといわれています。

また、歯ブラシの先端部分にLEDライトを搭載し、専用のミラーが付いた音波振動歯ブラシも登場。こちらは口の中を照らしながらブラッシングできるため、磨き残しや歯の裏側も確認しやすいといわれています。お口の状態にちょうどいい歯ブラシを選びましょう。(参照:サンスター株式会社ホームページ)

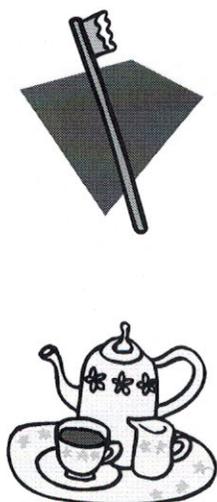
紅茶で“冷え”対策を!

3月といってもまだまだ肌寒く感じる日が続きます。そんな時は、体を冷えから守る飲み物で体を芯から温めましょう。一般的に、発酵させたお茶(茶葉)は体を温め、発酵させていないお茶は体を冷やすといわれています。

見分け方は、色が濃く渋みの強いお茶は発酵しているお茶で、色が薄く渋みの少ないものは発酵させていないお茶。一般的に体を温める飲み物といわれているのは、生姜湯、紅茶、赤ワイン、日本酒、紹興酒などで、逆に体を冷やすとされている飲み物は、コーヒー、緑茶、牛乳、豆乳、ジュース、白ワイン、ウイスキー、焼酎など。今の季節に特におすすめなのが、紅茶に生姜と黒砂糖を加えた生姜紅茶。

体を温める作用のある紅茶に、血流を良くし免疫力をアップさせる効果のある生姜、ビタミンやミネラルを多く含む黒砂糖の組み合わせは肌寒い季節にピッタリ。人間の体は、体温が1度上がると、免疫力は5〜6倍上昇するといわれています。免疫力がアップすれば病気にかかりにくくなり、体温が上がることによって基礎代謝が上昇、脂肪を消費しやすい健康な体になるといわれています。

逆に体温が下がると免疫力も低下し、ウィルスや細菌から体を守れなくなり、基礎代謝や消費エネルギーも低下し肥満につながるなど、体にとって良いことはありません。体を温め、健康へ一歩前進しましょう!(参照:沢井製薬株式会社ホームページ)



～イライラ解消レシビ!～ 抹茶プリン

カロリー: 205kcal、ビタミンB6: 0.06mg、マグネシウム: 13mg
ナイアシン: 0.1mg、マンガン: 0.01mg (すべて1個分で計算)

<材料> (約120mlの耐熱容器4個分)

- ・卵(M)2個
- ・卵黄(M)1個分
- ・グラニュー糖 70g
- ・牛乳 1カップ
- ・生クリーム 大さじ2
- ・抹茶 大さじ1
- ・湯(45℃) 大さじ2

<作り方>

- ① 鍋に【A】を入れて中火にかける。グラニュー糖が溶けたら火を止め、湯で溶いた抹茶を加えてさらに混ぜる。
- ② ボウルに卵と卵黄を入れてしっかりほぐし①に少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②をザルでこし、ペーパータオルを表面にのせて、手早くそっとはがして細かい泡を取り除く。
- ④ 耐熱容器にゆっくりと流し入れ、7分目まで熱湯を張った天板に並べて160℃のオーブンで約15分蒸し焼きにして約5分余熱でおいしく取り出して冷蔵庫で約3時間冷やす。

★栄養コメント★

仕事に、家事に、子育てなどちょっとしたことでストレスを感じていませんか?そのイライラはセロトニン不足が原因かもしれません!

イライラを吹き飛ばして幸せな気持ちになりたい。そんな時におすすめなのが“抹茶プリン”です。甘いものを食べると、なんだか気持ちが落ち着くと感じたことはありませんか?これは、糖質が脳の中に入ると、ストレスを取り去るエンドルフィンが分泌されるからです。また、私たちの脳には、幸せや満足を感じる「満足ホルモン」のセロトニンという神経伝達物質がありますが、過度のストレスを受け続けるとこれが出にくくなり、感情のコントロールができなくなってしまいます。

セロトニンを生成するためには、必須アミノ酸のトリプトファン、ビタミンB6、マグネシウム、ナイアシンが必要です。中でもトリプトファンは体内では作り出すことができないため、食事で摂取する必要があります。プリンの材料となる牛乳や卵には、セロトニンの原料になるトリプトファンが豊富、抹茶にはビタミンB6、マグネシウム、ナイアシンが含まれています。さらに、抹茶は「愛情ミネラル」といわれるマンガンが豊富なため、“抹茶プリン”はイライラした気持ちを落ち着かせ、愛情を満たしてくれるうれしいスイーツです。

★抹茶プリンのポイント★

プリン液に泡が残っていると口当たりが悪くなるので、容器のふちについた細かい泡も竹串で刺して潰しましょう。

からだに
美味しいレシビ
おしえチャオ!

