

こんにちは!**白木**です。 いつもありがとうございます!

4月になり、春らしくなってきましたね。新年度 の始まりに、何となくウキウキしている方も多い のでは?

春になると、「**ロ元が気になる**」という相談が増えます。外に出かけることが気持ち良い季節になり、人と会う機会も増えるからでしょうか。

ひとくくりに「口元が気になる」と言っても、その原因はさまざまだと思います。

歯の着色、詰め物や被せ物の色、歯ぐきの色 歯並び、口臭...

など、気になっている部分はさまざまだと思いま すが、解決するための第一歩は・・・ **『気になっていることを明確にして、今の状態を正しく把握すること』です。**

そのためには、歯科医院で相談するのが一番!

当院は、どんなささいなことでも質問してもらって構わない場所です。

気になることがあれば、気軽にご相談ください。

しらき歯科クリニックの LINE@ お友だち募集中です♪

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

お友だち登録をお待ちしています♪

知っておきたい歯とお口の基礎知識 VoⅠ.42

歯周病って?(4)

前回は、歯周病の間接的な要因として『お口の中の環境』について、確認しました。

今回は、もうひとつの間接的な要因『**生活習慣**』 について考えてみましょう。

1つは、『**喫煙**』です。タバコにはさ まざまな身体への害が報告されてい ますが、お口も例外ではありません。



喫煙は血管を収縮させ、**歯ぐきの血行を悪く**させます。その結果、歯周病に対する抵抗力が低下し、症状が悪化してしまいます。

日常生活での『ストレス』も歯周病 の要因のひとつです。



精神的ストレスのせいで身体の抵抗力が弱くな

ったり、生活習慣 (ブラッシング、喫煙、食生活など) が変化したりすることで、歯周病が悪化しやすい状態になります。

生活習慣における一番の 悪要因は、何と言っても 『**食生活**』でしょう。



甘いもの、やわらかいものは歯につきやすく、これらの食べ物を多く食べることは、歯垢(プラーク)が増える原因となります。

また、食事が**不規則**だったり、**栄養が偏ってい**たりすると、全身の抵抗力にも悪影響を及ぼします。

歯周病を防ぐために、現状より進行させないために、生活習慣を改善しましょう! それは、**全身の健康にも役立つこと**なのですから。

しらき歯科クリニック 安八町東結481-1 IL.0584-62-6677

討

50度洗いをするのに必要なものは、

50度のお湯を簡単に作るには、

沸騰したお ボウルと温 れかかった野菜も美味しく食べられ、

しっとり食べられるなどの利点も多いよう

で洗う「50度洗い」

が話題を呼んでいます。

しお

/۱

サつきがち

■取近テレビや雑誌などで、野菜や肉を高温のお!

話題の「50度洗い」をしてみよう!

度のお湯を作りましょう。この時、

43度以下にな

ってしまうと細菌が繁殖しやすくなるので注意しま

ります。

に同量の水道水を混ぜると50~55度のお湯にな

温度計で水やお湯を加えながら48~52

親知らずは抜いたほうがいい

親知らずが生えてくる前に亡くなることも多かった ちは平均寿命が40歳前後と今よりも若く、 いいます。 ことからこの名前がついたとされています。 の中の 20歳前後に生えてくる歯で、 一番奥に生えてくる歯を「親知らず」 昔の人た 子供の

がたまりやすくなり、 ますが、 ングを心がけている場合はそのままでも良いといえ まっすぐに生えていて、 横向きに生えていることでブラッシングが 手前の歯と歯の間に食べカスなどの汚れ むし歯や歯周病の原因となる 日ごろから丁寧なブラッシ

物を高温で洗い落とすことでふっくらとした食感にいわれています。肉や魚も、食材を劣化させる酸化 吸収する力がよみがえることで鮮度がアップすると

調理の前にひと手間、

実践してみて

NHKホー

いかがでしょうか。

野菜や果物は高温で洗うことで気孔が開き、

水分を

そのため、 治療器具が届きにくく、その後のメンテナンスも難 親知らずがむし歯になった場合、 ことも多いようです。 しいため治療しても再発するケースが多くあります。 などのメリットもあります。 抜歯を選ぶ方が多いそうです。 周囲の歯を守り歯周病を予防する意味で 抜いた後の骨の回復が良 (参照:社団法人日本 番奥にあるため 親知らずを抜く



2014年4月号

☆親知らずは抜いたほうがいい? ☆話題の「50度洗い」をしてみよう ☆からだに美味しいしシビおしえチャオ ~快眠レシピ・豆腐のグラタン~

揺らして優 面を優しく洗います。 魚の切り身やとんかつ用の厚切り肉、 葉物野菜は、 手が熱い場合はゴム手袋を使うか、菜ばしでどうぞ。 ミカンなどの果物や冷凍食品、 を洗う場合は野菜よりも長めに2~3分かけて表 洗う時間の目安は1~2分。リンゴやバナナ、 カボチャは小さく切ってから洗うと良いで しく洗います。トマトやナスも同様に洗 お湯の中でしゃぶしゃぶをするように キノコ類も同様です。 鶏の手羽元な

歯ブラシが届きにくくきれいに磨くことが難しい きている場合。親知らずは歯列の一番奥にあるため、 もあります。

親知らずは場合によっては抜歯したほうがよいこと 生えてくる場合と、生えてこない場合があります

横向きに親知らずが生えて

L シ Į 快 4

カロリー:497kcal、たんぱく質:29.1g、ビタミンB12:1.6μg (すべて 1 人分で計算)

<材料>(2人分)

- ·木綿豆腐 1丁(350g)
- ・ウインナー(小口切り) 3本 しめじ(石づきを除きほぐす)
- ほうれん草(3cm幅) 2 株
- バター 10g、コンソメ顆粒 小さじ2、小麦粉 大さじ3 牛乳 1カップ、塩・コショウ 適量、ピザ用チーズ 60g パン粉・乾燥パセリ 各適量

<作り方>

①豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ(500w で 3 分)で加熱して 水気を切り、食べやすい大きさに切る。

②フライパンにバターを熱し【A】を入れて炒める。

③コンソメ・小麦粉を振り入れて弱火でさらに炒める。

④牛乳を数回に分けて入れ、とろみが出るまでよくかき混ぜる。塩・コショウで

⑤グラタン皿に④を入れてチーズ・パン粉を乗せ、表面に焦げ目が付くまで -で焼き、仕上げにパセリを散らす。

★栄養コメント★

4 月は入学、就職、転勤、引っ越しなど人生の節目となるイベントの多いシーズン。 んな新生活を朝から元気にスタートするには、"よい睡眠"が鍵となります。規則正しい 生活をしていれば、夜ある時間になると眠くなり、朝明るくなると自然に目が覚めると - 定のリズムを毎日繰り返します。この一定のリズムは、脳から分泌される「メ ニン」と呼ばれるホルモンでコントロールされています。周りが暗くなると、 ンが多く分泌され眠くなり、逆に明るくなるとメラトニンの分泌が少なくなり、 が覚めてきます。メラトニンはセロトニンという神経伝達物質により合成され、 ンは必須アミノ酸トリプトファンによりつくられます。今回のレシピには、 モンの「メラトニン」の原料となる必須アミノ酸「トリプトファン」が豊富な豆腐、 チーズがたっぷり。また、チーズに含まれる「ビタミンB12」は別名「神経ビタミ ともいわれ、脳の中枢神経に働きかけて自律神経の安定を保つ働きをします。 中の「レム」、「ノンレム」の睡眠リズムを安定させて睡眠の質を保つと同時に、 経を正常に働かせる作用があり、睡眠障害克服に効果があるといわれています。快眠食 "豆腐のグラタン"を食べて、よい睡眠で規則正しい生活リズムをつくりま 材が豊富な しょう!

★豆腐のグラタンのポイント ★

豆腐の食感を残したい場合は、豆腐を しっかり水切りした後、炒めずにグラ タン皿に乗せて上からグラタンソース をかければ OK!

