



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

夏が始まる前、今年は冷夏という予想を耳にしたような記憶があるのですが、予想を裏切り今年も暑い夏になっていますね…

暑さ寒さも彼岸までと言いますから、厳しい残暑ももう少しの辛抱でしょうか。

厳しい暑さが続くと「**歯が突然痛くなった**」と来院される患者さんが増えます。

主な原因のひとつは、夏の疲れがたまり身体の免疫力が低下して**歯ぐきに炎症反応が起こる**こと。

あるいは、冷たいものを食べた時にキーンと激しい痛みを感じる**知覚過敏の症状が出る**こと。

いずれの症状の場合も、原因はお口の中の細菌である歯垢（プラーク）です。

プラークをコントロールするために大切なことは、毎日の**歯みがき**と**歯科医院で受ける定期的なクリーニング**です。

お口の中をキレイに保っていきましょう！

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 V o l . 4 7

歯周病って?(9)

ひとことで『歯周病』と言っても、**その症状はさまざま**です。今回は、**歯周病の末期状態**についてお話をします。

昔から『**歯槽膿漏**』言われている状態が**歯周病の末期状態**です。

この段階まで病状が進行してしまうと、**歯を支えている歯槽骨**という骨の部分までの影響が**かなり深刻**になります。



歯と接している根元の部分の歯ぐきは、**さらに腫れる**ようになります。

歯をみがくと**血や膿が出る**。

歯と歯の間の**すき間**が広がり、**食べ物が詰まる**。

歯ぐきがさがってしまい、**歯が長く見える**。

口臭がひどくなる。

これまでもみられた症状が、さらに顕著に現れるようになります。

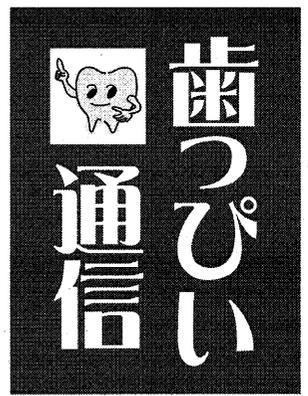
そして、歯を支えられなくなってくるため、**固いものを食べづら**くなった、**固いものを食べると痛い**などの症状も感じられるようになります。

歯の根の先の部分まで露出しているような状態にまで進行してしまうと、**その歯はやがて抜け落ちてしまう**ことになります。

また、**周りの歯への影響**などを考えたときに、やむを得ず歯を抜くという選択を判断せざるを得ない場合もあります。

絶対にそんな思いをして欲しくはありません。

歯周病は重症化してしまうと本当に怖い病気ですから、**早期発見・早期治療に努めてください**。



2014年9月号

歯並びはビジネスに影響する？

女性が美を追求するように、近年では男性用の工...

欧米では、歯列矯正をしている人は「健康に対して...

前歯のみ、奥歯のみという部分矯正や目立たないよ...

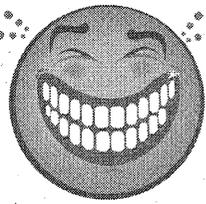
☆歯並びはビジネスに影響する？
☆台風シーズンに保険の確認を！
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！

台風シーズンに保険の確認を！

いまやゲリラ豪雨が珍しくないように、ここ数年台...

火災保険でカバーできる損害は火災だけにとどまら...

水災とは、海の水が押し寄せる高潮や河川が氾濫す...



～骨密度アップレシピ！～
豆乳茶碗蒸し・きのこあん

カロリー 169kcal、カルシウム 53mg、ビタミンD 2.0μg (1人分で計算)

<材料> (2人分)

【卵液】

- 卵 2個
豆乳 1カップ
だし汁 1/2カップ
酒 小さじ1
塩 小さじ1/3

【きのこあん】

- えのきたけ(2cm幅) 40g
しめじ(小房に分ける) 30g
生しいたけ(いちょう切り) 2枚
だし汁 1/2カップ
みりん、しょうゆ 各小さじ1
片栗粉 小さじ1
水 小さじ2
青ねぎ(小口切り) 1本

<作り方>

- ①【卵液】ボウルに卵を割りほくし、【A】を加えてしっかり混ぜ合わせる。耐熱容器に流し入れる。
② 蒸気が上がった蒸し器に①を入れ、強火で1～2分→弱火で8～10分蒸して全体が固まったら取り出す。
③【きのこあん】鍋にきのこ・だし汁を入れて中火にかけ、沸騰したらみりん・しょうゆで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
④ ②に③をかけて青ねぎをあしらう。

★栄養コメント★

女性は、更年期に入ると女性ホルモンの分泌が急激に減少することで、骨密度が急激に低下して骨粗しょう症になりやすいと言われてい...

骨粗しょう症を予防するには、エストロゲンの働きと似た作用のあるイソフラボンを摂取することが大切です。豆乳などの大豆製品に含まれるイソフラボンの働きにより、女性ホルモンのバランスが正常になり、骨の生成を促したり、骨の生成に必要なカルシウムを吸収しやすくさせます。また、秋の味覚であるきのこ類には、ビタミンDが豊富です。ビタミンDは肝臓や腎臓で代謝されると、たんぱく質の働きを介して、腸や内臓器官でカルシウムなどの吸収を促し、骨形成や骨成長を促進します。今回のレシピ「豆乳茶碗蒸し・きのこあん」は、夏に冷えたものばかり食べて弱った胃腸にも嬉しい一品です。年齢や性別に関わらず大豆製品やきのこ類を積極的に食事に摂り入れて、骨密度アップをめざしましょう！

★豆乳茶碗蒸し・きのこあんのポイント★

強火や弱火の蒸し時間はあくまでも目安です。【卵液】の表面がくもった時点で弱火にすると「ず」のない茶碗蒸しになります。

からだに

美味しいレシピ
おしえチャオ！

