



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

今年もあっという間に10月を迎えました。
月日の流れは本当に早いですね…

店頭にも新米が並び出してくると、少しずつ**本格的な秋の訪れ**を感じていますが、秋は**何をしてもとても快適**なシーズンでもありますよね。

「スポーツの秋」「行楽の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」「読書の秋」「睡眠の秋」…

秋に関する言葉がこれだけあることのもそれだけ良い季節だからなのでしょう。

色々な秋の楽しみはありますが…何と云っても、やっぱり『**食欲の秋**』でしょうか（笑）

サンマ、ナス、さつまいも、柿、栗、銀杏・・・
美味しいものが盛りたくさんですよ♪

美味しいものを美味しく食べるためには、やっぱり健康な歯とお口がポイントです。

いつまでも美味しいものを美味しく食べ続けていくことができるように、歯とお口の健康を守り続けていきましょう！

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 Vol. 48

歯周病って？(10)

ここまでで『歯周病』の原因や症状についてお話ししてきましたが、今回から**歯周病の『予防法』**についてお話ししていきます。

歯周病の原因は、細菌の塊であるプラーク（歯垢）です。ですから、この**プラークを除去することが**歯周病予防の最大の近道です。

「プラークコントロール」という言葉を聞いたことがある方も多いと思いますが、プラークコントロールの基本は『毎日の歯みがき』です！

どんな人にも歯垢（プラーク）は存在するものであり、**毎日の歯みがきによっていかに取り除くことができるのか**が重要になります。

一方で、正しい歯のみがき方をマスターすることができれば、きちんと歯垢を落とすということ自体が難しいわけではありません。

まずは、正しい**歯ブラシの選び方**について、よく確認しておいてください。

歯ブラシのかたさは、やわらかめ・ふつう・かためがありますが、歯周病の症状（歯肉の腫れ・出血）のある方は『やわらかめ』を使ってください。

歯ぐきの状態が健康な方であれば『ふつう』でも良いですが、**『かため』は歯ぐきを傷めるリスクもあるので、使い方に注意**しましょう。

歯ブラシのヘッド（ブラシの先の部分）は、大きすぎないものを選んでください。



大きすぎるとお口の中のすみずみまで歯ブラシの毛先が行き届かないからです。

歯ブラシの選び方にも気をつけてみてください。



歯つぴい 通信

2014年10月号

☆妊娠時の歯の治療について
☆やってみよう！身近な国際協力
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ 鮭と小松菜のシチュー ～

妊娠時の歯の治療について

妊娠中の女性の体はホルモンのバランスに変化が生じ、口腔トラブルが起きやすくなります。「妊娠すると、お腹の胎児に母体のカルシウムを取られ歯がボロボロになる」という話を聞きますが、これは実は誤りで、正しくは食べ物に含まれるカルシウムが栄養として消化吸収されて血中に入り、胎児の歯や骨が作られます。

妊娠中に口腔トラブルが起きやすい原因としては、「妊娠中は唾液の分泌量が減り食べかすが残りやすい」「妊娠初期の悪阻（つわり）で胃酸が逆流し口の中の酸性度が高まる」「妊娠後期は胃が圧迫されて一度に食べる量が減り、少量を食べる回数が増えるため口中が不衛生になりやすい」など。

歯科治療を受けてはいけな時期は特にありませんが、妊娠初期は体調がすぐれない期間なので短時間で軽目の処置に留めましょう。妊娠初期は、X線（レントゲン）の影響を受けやすい時期ですが、歯科で行うX線は口に向けるため特に心配はいりません。

また、歯科治療の麻酔も、使用する麻酔薬の量も少量で麻酔を打った部分で分解されるため、胎盤を通して胎児へ麻酔が送られたりしますが、母乳を通して赤ちゃんの体内へ入ることはありません。歯科治療の際は母子手帳を持参し、心配なことがあれば何でも相談してみよう。

（参照：ライオン株式会社ホームページ）

やってみよう！身近な国際協力

10月3日は「国際協力の日」です。世界には195の国がありますが、そのうち150か国以上が開発途上国と呼ばれる国々です。

私たちの住む日本は資源に乏しく、食料自給率も40%を下回っています。生活や産業に必要なエネルギーの約80%を海外からの輸入に頼り、穀物や水産物、果実などの多くも輸入に頼っているのが現状で、日本は様々な国々の協力、支援のもとに成り立っているともいえます。一国の平和を望むのではなく、国際社会全体の平和と安定、発展のために開発途上国、開発途上地域の人々を支援することが「国際協力」です。

国際協力には、国が行う政府開発援助（ODA）の他にもさまざまな組織や機関が関わっています。最近では募金や物品の寄付を行うなど、市民レベルの国際協力も活発化しています。身近な例でいうと、余った年賀状や書き損じたハガキを国際協力を行っている団体に送ることで支援につながる方法もあります。タイでは書き損じハガキ250枚分で1人の子どもが1年間中学校に行くことができ、カンボジアやフィリピンでは書き損じハガキ1枚で薬1錠になるそうです。

紛争や貧困など世界各地で起きている様々な問題に目を向け、日本に住んでいる私たちに何ができるか。「国際協力の日」を、考えるきっかけにしてみるのもいいですね。（参照：公益財団法人国際センターホームページ）



～ 骨密度アップレシピ！～ 鮭と小松菜のシチュー

カロリー：267kcal カルシウム：121mg ビタミンD：10.2μg
ビタミンK：57μg 葉酸：65μg ビタミンB6：0.42mg
ビタミンB12：1.9μg（1人分で計量）

<材料>（4人分）

- ・鮭 1切れ
- ・塩、コショウ
- ・小松菜（2cm幅） 1/2株
- ・バター 50g
- ・小麦粉 50g

- ・じゃがいも（一口大） 1個
- ・にんじん（乱切り） 1本
- ・たまねぎ（薄切り） 1個
- ・しめじ（小房に分ける） 1/2株
- ・コンソメ 1個
- ・牛乳 1/2カップ
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・塩 適量

<作り方>

- ①鮭は骨・皮を除いて一口大に切り、塩・コショウをする。
- ②小松菜は少しのために茹でて冷水に取る。
- ③鍋に【A】と水をひたひたになるまで入れて中火にかける。沸騰したら鮭も加え、野菜がやわらかくなるまで煮込む。ポウルにザルを重ねて汁ごと注ぎ、具と汁に分ける。
- ④③の鍋をきれいにし、バターを入れて弱火にかける。バターが溶けたら小麦粉を加え、木べらで炒める。全体にほそほそしてきたら③の汁を少しずつ加え、ダマにならないように滑きのぼす。
- ⑤汁をすべて加えたら中火にし、具を戻して牛乳・小松菜を加え、5分ほど煮込む。チーズ・塩で味を調える。

★栄養コメント★

骨密度をアップするためにはカルシウムさえ摂っていれば大丈夫と思っていませんか？骨を強くするには、カルシウムと一緒に「ビタミンD」を摂ることも大切です。「ビタミンD」とは、カルシウムの吸収などを助ける「ビタミンD」と「ビタミンK」、そして骨質を強化する「葉酸」「ビタミンB6」「ビタミンB12」の5つのビタミンのこと。今回のレシピ、鮭と小松菜のシチューには、カルシウムに加えてこの「ビタミンD」がバランスよく含まれています。例えば、鮭にはビタミンDやビタミンB6が豊富、小松菜はカルシウム以外にも、ビタミンKや葉酸が豊富に含まれています。また、チーズにはビタミンB12が含まれています。シチューは乳製品が豊富なので、カルシウムが摂れる骨太料理といえます。さらに適度な運動も骨にカルシウムを定着させるため、骨密度をアップするためには欠かせません。運動することによって、骨が刺激を受けて骨の細胞が働き、骨の形成を促す指示を伝えます。すると、カルシウムが取り込まれて新たな骨の細胞が形成されます。骨は重さ（体重）や運動という負荷を感じて、身体を支えるために自分で骨をつくり出します。ただ、水泳は骨に負荷がかかりにくいので、骨密度をアップするにはウォーキングやジョギング、筋トレなどがおすすめです。骨太料理＆骨トレで、骨密度を維持しましょう。

★鮭と小松菜のシチューのポイント★

市販のウチを使わなくてもバター・小麦粉・牛乳で簡単にシチューが作れます。たくさん作ってストックしておけば、パスタソースやグラタンソースとしても使えて便利。

からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ！

