



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

2014年も、もう12月を迎えてしまいました。
1年という月日は、本当に**あっという間**に過ぎて
しまいますね・・・

「師走」というぐらいですから、皆さんとても慌
ただしいひと月を過ごされると思いますが、この
年末の恒例行事のひとつが『**大掃除**』でしょう。

ご家庭ではもちろんのこと、職場でも大掃除をさ
れる方が多いと思います。

**キレイな状態にして1年を締めくくり、気持ち良
く新年を迎えたいから**こそ、大掃除をしますよね。

ところで、**お口の中はどうでしょうか？**

せっかくですから、ぜひ**お口の中の大掃除**にも目
を向けてみてください！

お口の中も、今年の汚れをスッキリさせて新年を
迎えることができたなら、気持ち良いですよ♪

当院は、『**キレイにするために**』ご利用いただけ
る**歯科医院**です。ご家族皆さんで、お口の大掃除
もなさってみてはいかがでしょうか？

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。

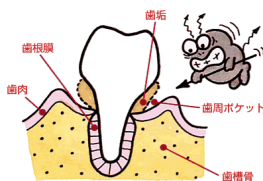
お友だち登録をお待ちしています♪

知っておきたい歯とお口の基礎知識 V o l . 5 0

歯周病って?(12)

1年間にわたって、『**歯周病**』という病気のお話
をしてきましたが、今回は「**歯周病という病気につ
いて**」簡単におさらいしておきましょう。

歯周病は、**歯を支えてい
る骨(歯槽骨)が溶けてし
まう病気**です。



35歳以上の日本人の8割以上が歯周病患者と
言われ、**40歳を過ぎてから歯を失ってしまう方
の最大の原因**となっている病気です。

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。

ということは、菌が活発に活動できてしまう環境
を作ってしまうと歯周病の状態は悪くなります
し、菌の活動を抑えることが予防につながります。

歯みがきを怠ると、やがて歯石ができて、細菌の
格好のすみかとなってしまいます。

歯ならびの良くないところや詰め物・被せ物の境
目など、**汚れが残りやすい場所をきちんとみがけ
ていないと**、細菌の格好のすみかとなります。

まずは、**毎日の歯みがきをきちんとする**こと。お
酒を飲んでそのまま寝てしまうなんて、絶対NG
です。生活習慣にも気をつけてください。

次に、**定期的に歯科医院で健診を受ける**こと。歯
みがきでは落ちない汚れをクリーニングし、歯と
お口の健康状態をチェックしましょう。

毎日の歯みがきと歯科医院の定
期健診は、言わば**車の両輪**です。
**どちらが欠けても健康維持は難
しくなる**ので、定期健診も受けましょう！



しらき歯科クリニック

安八町東結481-1 TEL.0584-62-6677



2014年12月号

フッ素歯磨き剤でむし歯予防!

- ☆フッ素歯磨き剤でむし歯予防!
- ☆冬の新定番・煙突のある暖房
- ☆からだに美味しいレシピおしえチャオ!

～ 梅れんこんのあんかけ粥 ～

今、日本で販売されている歯磨き粉のほとんどにはフッ素が配合されています。フッ素はむし歯の原因であるプラーク(歯垢)の働きを抑え、むし歯の発生を防ぐ効果が高いといわれています。

むし歯予防の先進国であるスウェーデンでは、12歳の子どものむし歯の本数は、日本の子どもの本数の約半分しかありません。そのスウェーデンのイェテボリ大学で考案された「イェテボリ法」と呼ばれる磨き方は、フッ素配合の歯磨き粉のむし歯予防効果を大きく高める方法として知られています。

やり方はとても簡単。まず、歯ブラシにフッ素配合の歯磨き剤をつけます。大人は約2センチ、6～12歳は1センチ、6歳未満は5ミリが目安です。それから2分間しっかり歯磨きをしてください。磨いたら、歯磨き剤が口の中で泡立っても吐き出さず、そのまま10ミリラットの水を口に含みます。そのまま30秒間、口の中全体にいき渡るようにぶくぶくと洗口します。洗口後、水を吐き出した後はうがいせず、その後2時間は飲食を控えましょう。意外に思われるかもしれませんがブラッシング後はうがいをし過ぎないほうが、口に残ったフッ素がむし歯予防効果を発揮するそうです。ご家族みなさんでぜひ実践してみてください。(参照:ライオン株式会社ホームページ)

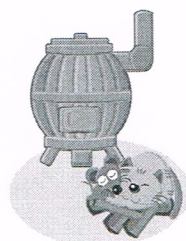
冬の新定番・煙突のある暖房

薪ストーブや暖炉というと、寒い地方で育った方にはなじみ深く、また幼い頃に見た童話の世界を思い出す方も多いでしょう。

最近ではマンションなどの集合住宅でも利用できる壁に埋め込むタイプのガス暖炉や、薪ストーブ、ペレットと呼ばれる間伐材を圧縮した固形燃料を利用するペレットストーブも人気を集めているようです。どれも、部屋全体(暖炉やストーブの大きさによっては家全体)がじんわりと暖まり、エアコンやヒーターの風が直接あたると不快感はありません。温風で空気がかき回されることもないため目に見えないホコリが舞うこともなく、空気の汚れも少ないといわれています。薪ストーブは暖炉の進化版ともいわれており、暖房効率の点では暖炉より優秀とされています。

比較的小ぶりのペレットストーブやガス暖炉は、排気筒をつけることができれば煙突がなくても設置が可能ですが、ほとんどの暖炉や薪ストーブは排気のための煙突が必要になります。設置工事などの初期費用は決して少なくありませんし、薪やペレットなどの燃料を購入する手間もかかります。

最近では、一見デメリットであるこの“手間をかけること”を楽しむユーザーも多いようです。また、暖炉や薪ストーブは耐久性がよく一度購入したものはメンテナンス次第で数十年は使用できるともいわれています。(参照:東京ガス株式会社ホームページ)



～ 風邪対策レシピ② ～ 咳 ～ 梅れんこんのあんかけ粥

カロリー: 118kcal、ビタミンC: 13mg ※1人分で計算

<材料> (2人分)

【粥】米 1/4カップ、水 500ml

【梅れんこん】

・れんこん(皮ごとすりおろす) 50g

・梅干し(種を除いて刻む) 2個

・水 1/2カップ

・しょうゆ・みりん 小さじ1/2

・塩 小さじ1/4

・青じそ(千切り) 4枚

・白ごま 大さじ1/2

【A】

<作り方>

①【粥】厚手の鍋(土鍋など)に洗った米と分量の水を加える。煮立つまでは強火、煮立ったら一度底からかき混ぜ、あとは弱火にして(フタをすらして)40分程で炊き上げる。

②【梅れんこん】鍋に【A】を煮立て、れんこんを加えてとろみが出たら火を止める。

③【粥】に【梅れんこん】をかけて、青じそとごまをあしらう。

★栄養コメント★

本風邪の特効薬ともいわれる“れんこん”は、ハスの根っこが肥大化したもので、きゅっと締まった節が喉や気管支の炎症を「締める力」で鎮めてくれるといわれています。

れんこんを切ると切り口が黒くなることがありますが、これが咳止めに効くといわれているタンニンという成分です。タンニンには、タンパク質を変化させ、組織や血管を縮める収れん作用や、炎症を改善し止血作用、そして優秀な抗酸化作用があります。

また、れんこんにはレモン3個分のビタミンCが普通サイズのれんこん一節(100g程度)に含まれており、しかもれんこんのビタミンCはでんぷん質が多いため加熱してもほとんど失われません。ビタミンCは白血球の機能を高め、抵抗力を高める働きがあるため、風邪を引いた時には積極的に摂りたい栄養素です。さらに、れんこんのネバネバ成分はムチンと呼ばれるもので、胃壁を保護する働きがあります。それにより食物の消化・吸収がスムーズに行われるようになり、風邪によって弱った体力の回復を早めます。

今回のレシピ“梅れんこんのあんかけ粥”は、れんこんのとりみで、喉通りがよく胃にも優しい一品です。れんこんは切り方や調理方法で食感も変わる楽しい食材! 少しずつ毎日摂り入れて一日も早く“咳”にサヨナラしましょう!

★梅れんこんのあんかけ粥のポイント★

病気の時にさっと食べやすい粥は、米:水=1:10ですが、少し食べ応えのある粥にする場合は1:7くらいの割合がおおすすめです。

からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ!