



こんにちは！白木です。
いつもありがとうございます！

2015年がスタートしましたね！
今年もどうぞよろしくお願い致します。

昨年は、大人気のアプリ LINE を使った、当院の
メールマガジンをスタートしました。

- ・歯とお口の健康を守る マメ知識
- ・歯とお口の健康 Q & A
- ・美味しく食事を楽しむ マメ知識とレシピ
- ・美容と健康に役立つ マメ知識とエクササイズ
- ・季節の雑学
- ・当院の診療予定

など、『あなたの健康で豊かな生活に役立つ情報』
をテーマに毎週1回、情報を配信しています。

- ・『歯ブラシの選び方』のお話
- ・『年代別デンタルケアのポイント』のお話
- ・『旬の食材をおいしく食べる』コツとレシピ
- ・『アンチエイジングに役立つ』お口の体操

このような情報をお届けしてきました。

これからも情報配信を継続していきますので、ぜひお友だち登録をお願いします♪

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 1

プラークコントロールって？(1)



歯医者さんだけでなく、近年はTVCMでも頻繁に『**プラークコントロール**』という言葉が使われるようになってきています。



ところで、この『**プラークコントロール**』とは**どのようなものかご存知ですか？**

よく使われ、広く一般に知られるようになった言葉ではあるものの、あらためて説明しようとする
と意外と難しい言葉のひとつです。

最も簡単に説明するのであれば、読んで字のごとく「**プラークをコントロールすること**」ではありますが、**そもそも『プラーク』って何でしょう？**

プラークとは、『**歯垢**』とも呼ばれるもので、**歯の表面に固着した細菌の塊**のことです。食後に歯に残った食べかすのことではありません。

プラークは、むし歯や歯周病の原因となります。

ですから、**プラークを減らす方向にコントロールする努力をすること**を総称して、**プラークコントロール**と言います。

プラークは、水回りにできる水垢のようなものとイメージしてください。

水垢を水で流そうとしても落ちませんよね。水垢を落とすためには、ブラシなどで機械的にこすり落とすはずです。

実は、お口の中にできるプラークも同様に、**お口をすすぐ(ぶくぶくうがい)程度では、落とすことはできません。**

ですから、**基本は『歯みがき』**ということになりますが、これからより細かくお話していきますね。



2015年1月号

☆歯のホワイトニングに興味津々！
☆今年の干支は！ひつじ(未)
☆からだに美味しいレシビおしえチャオ！
～ 野菜たっぷりポタージュ ～

歯のホワイトニングに興味津々！

歯は毎日磨いていても加齢や遺伝、食生活などで着色や変色が生じます。白くてきれいな歯で新しい年のスタートを切りたいとお考えの方もいらっしゃるでしょう。

日本でも以前に比べ、歯のホワイトニングは身近になりました。歯科医院で行うオフィスホワイトニングは、薬剤やレーザーを使用し短期間で歯を白くすることが可能ですが、一度で白くならない場合は複数回行う必要があり、費用は2〜5万円かかるとされています。

マウスピースや薬剤を使って自宅で行うホームホワイトニングは歯に与えるダメージが少なく価格が安いなどのメリットがありますが、歯が白くなるまでに多少時間がかかります。ホワイトニングとは違いますが、歯の表面の汚れを落とすクリーニングでも白さが回復する場合もあります。他に歯の表面をブラッシングでコーティングする歯のマニキュアという方法もあり、こちらは歯科医院で行うなら歯1本につき5分ほどの治療時間で費用は2000〜4000円(歯1本につき)、持続期間は1か月程度。自分の歯の状態に適した方法を選ぶためにも、まずは相談してください。(参照：日本歯科審美学会ホームページ)

今年の干支は！ひつじ(未)

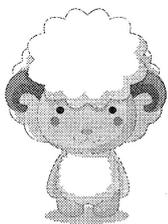
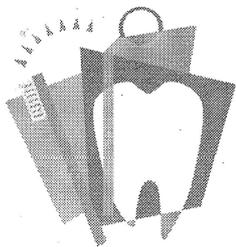
2015年の干支は未(ひつじ)。この「未」の漢字本来の読みは「み」で、植物がうっそうと茂って暗く覆われている状態や、果実が熟してその滋味が生じた状態を表しているそう。

羊は群れを作って行動することから、未は家族の安泰を指しているとも言われています。ひつじ年の人は人情味のある温かみを感じさせる人が多く、時にはそこが逆に「押しが弱い」「消極的」と誤解される場合もあるようです。おとなしいようでも、実は情熱的で頑固な面も持ち合わせている方が多く、芯が強く負けず嫌いの頑張り屋さんタイプが多いといわれています。

タレントの明石家さんまや上沼恵美子さん、「アンパンマン」の作者である故やなせたかしさん、また、アップル社の共同設立者である故スティーブ・ジョブズ氏もひつじ年。

ところで天文ファンにはおなじみの三大流星群をご存知でしょうか？その三大流星群がそろって来年は見られるようです。まずお正月早々の1月4日の明け方には、しぶんぎ座流星群が、お盆真っ最中の8月13日の明け方頃にはペルセウス座流星群。暮れも押し迫った12月中旬には、ふたご座流星群が見られるとのこと。4月4日には全国的に皆既月食も見られるようです。

ひつじのように温かく、少々のことでは折れない芯の強さを持ちながら2015年を楽しくハッピーに過ごしたいものですね。(参照：干支のあれこれホームページ)



～ 風邪対策レシビ③～ 鼻水～
野菜たっぷりポタージュ

カロリー：208kcal、ビタミンA：417μg、ビタミンC：45mg
ビタミンE：4.5mg ※1人分で計算

<材料> (4人分)

- ・にんじん(薄いいちょう切り) 中1本
・さつまいも(皮を除いて1cm角) 小1本
・かぼちゃ(皮・種・ワタを除いて薄切り) 1/8個
・たまねぎ(薄切り) 1/2個
・サラダ油 大さじ1
・水 3カップ
・コンソメ 1個
・牛乳 1カップ
・塩、コショウ 各少々

<作り方>

- ①鍋に油を熱し、たまねぎ・にんじん・さつまいも・かぼちゃを順に炒める。全体に油が回ったら塩をひとつまみ入れ、ワタをして弱火で蒸し煮する。
②時々混ぜながら野菜がしんなりしてきたら、水・コンソメを加えて中火にする。
③沸騰したらアクを取り、野菜に火が通ったらスープごとミキサーにかける。
④鍋に戻して牛乳を加え、塩・コショウで味を調える。

★栄養コメント★

鼻水や鼻づまりといった症状が出る時は、鼻をかむ回数も増えて鼻の粘膜が弱くなりがち。そんな時には、喉や鼻の粘膜を強化するビタミンA・C・Eが豊富な食材を積極的に摂りましょう。とくに「目と粘膜のビタミン」といわれるビタミンAは、粘膜分泌を高め、風邪の感染症に対する抵抗力をアップしてくれます。ビタミンAには動物性食品に含まれるレチノールと、植物性食品に含まれるカロテンがあります。カロテンは免疫力を高めて病気の治癒を早める働きも併せ持っています。また、「風邪予防のビタミン」といわれるビタミンCには免疫力を強化するとともにウイルスを撃退して治癒を早める働きがあります。さらに、ビタミンEは「若返りのビタミン」ともいわれ、酸化を防ぎ、血行を促します。ビタミンA・C・Eには活性酸素を抑制する抗酸化作用があり、基礎的な抵抗力強化にもつながります。この他にも、体の機能を正常に保ち、免疫物質の働きを高めるたんばく質や、鉄や亜鉛などのミネラル、感染症などに対する抵抗力をつけるパントテン酸、食物繊維なども、免疫力・抵抗力の増強に欠かせない成分です。今回の「野菜たっぷりポタージュ」には、ビタミンAが豊富なにんじん、ビタミンCが豊富なさつまいも、ビタミンEが豊富なかぼちゃが入っているので、粘膜強化にぴったりです。

★野菜たっぷりポタージュのポイント★

蒸し煮をすることで野菜の甘さがより一層増します。焦げないように気をつけましょう。作り方③で水分が足りないようなら水を1/2カップ程度加えて調整して下さい。

