



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

2月3日は『**節分**』。恒例の『**豆まき**』をされた方もたくさんいらっしゃると思います。

「**鬼は外！福は内！**」と掛け声をかけながら豆をまきますが、この行事は「**追儼**」（ついな）という中国から伝わったものです。

室町時代にこの「豆をまく」という文化が定着し、江戸時代になると身体を豆でなでて豆に厄をうつすおまじないをしたり、**年の数だけ豆を食べ**たりするようになったそうです。

お子さんと、お孫さんと、このような年中行事を楽しむこともまた私たちの楽しみのひとつですが、**しっかり豆を食べることはできていますか？**

豆のような**固い食べ物を不自由なく食べるためには、『20本以上の歯が必要』**とされています。これが『8020運動』の由来です。

ご自身の歯を20本残すことは重要ですし、**仮に失ってしまった歯があるならばきちんと治療をするべき**です。

何でも食べられる状態を目指しましょう！

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 . 5 2

プラークコントロールって？(2)



プラークコントロールとは、**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**を総称してそう呼んでいることを前回お話ししました。

基本は『**歯みがき**』ですが、「**プラークコントロール＝歯みがき**」という考え方は不十分です。

歯をみがくこと以外にもプラークコントロールには、次のようなことが含まれています。

◆ **規則正しい食生活**

不規則な食事回数や間食などは、歯の表面がむし歯によって溶けやすく、プラークが付着しやすい状態を作ります。

◆ **歯科医院での定期的なケア（お掃除）**

プラークコントロールは、自分ですることだけで

はありません。

歯科医院で受けるプロのケア（歯とお口の状態をチェックしてもらい、歯みがきで落としきれないプラークを除去してもらう）も大切です。

定期的に歯科医院でケアを受けましょう！

◆ **むし歯の治療、詰め物・被せ物の適正化**

むし歯があるとその部分が段差となり、プラークが付きやすくなります。

また、詰め物や被せ物がきちんとあっていない場合にも歯の表面に段差ができてしまいます。

きちんと治療をすることも大切なことです。

歯みがき以外のことも意識してみましょう！



2015年2月号

歯がしみる。その原因は？

むし歯ではないのに冷たいものが歯にしみる、歯ブラシが当たると歯が痛い、もし心当たりがあれば知覚過敏かもしれません。

歯周病や歯肉炎が原因で歯茎が下がり、歯の根元が露出することで知覚過敏になるケースもあれば、歯磨きの際に強い力で磨くなどの誤ったブラッシングによって歯の表面のエナメル質が削れ、内側の象牙質が露出することもあります。

象牙質は通常、エナメル質に覆われていて痛みを感じませんが露出してしまつと冷たい飲み物や食べ物などの刺激が神経に伝わりやすくなり、知覚過敏が生じます。加齢などで歯茎が下がることは避けられないため、知覚過敏の確実な予防法は残念ながらありませんが、正しい歯磨きを行うことで歯周病を防ぎ、歯の再石灰化が促進されることで改善に向かいます。

むし歯や歯周病の原因となるブラーク（歯垢）は、酸を作り歯の表面を溶かしますが、これは再石灰化とは逆の脱灰という現象で知覚過敏を悪化させる働きです。専門的な治療としては、露出した象牙質の隙間を歯と同じ成分の結晶などで封鎖し症状をなくすることもできます。治療法や正しいブラッシングのやり方など気になることがあればご相談ください。（参照：公益社団法人日本歯科医師会ホームページ）

☆歯がしみる。その原因は？

☆寒い冬は効率よく節電！

☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！

～ ミルク豚汁 ～

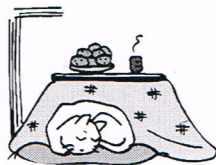
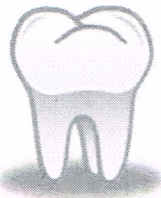
寒い冬は効率よく節電！

冬は日照時間が短く照明を使用する時間が長くなるなど、1年でいちばん光熱費が高くなる時期。

たとえば湯沸かしポットや炊飯器は保温時間が長いほど電気代も高くなるため、お湯は沸かしたら保温性の良いポットで電源を使わずに保温するのがおススメ。また、炊飯器で7時間以上保温をすると、炊飯1回分とほぼ同じ消費電力量になるそうです。炊飯器で保温せず、食べる前にレンジで温めるのも一つの方法です。食事の下ごしらえも台所が明るいうちに済ませておくと、電気を使う時間を短縮できます。

節電の目安とされるエアコンの設定室温は20度。エアコン単体で使用するより、エアコン+こたつのように組み合わせれば、結果的に電気代の節約につながるようです。たとえばエアコンとこたつを組み合わせの場合、エアコンの設定温度が20度でも、こたつで直接下半身が温まることで全身に熱がいき渡り体感温度もグッと上昇します。

また、人間の体は首と手、足元を温めると体感温度が上がります。外出時にはマフラーや手袋、レッグウォーマーを活用するのはもちろん、部屋の中でも温かい格好をしましょう。カーディガンを着ることで体感温度は2.2度上がり、靴下を着用すれば0.6度、さらにひざ掛けをかけると2.5度上がるそうです。我慢や無理を伴う節電ではなく、温かく快適に過ごしながら賢く節電したいものですね。（参照：東京電力株式会社ホームページ）



～ 乳 和 食 レ シ ビ ～ ミ ル ク 豚 汁

カロリー：240kcal、たんぱく質：12.1g、カルシウム：116mg
※1人分で計算

<材料> (6人分)

- ・豚肉 200g
- ・だいこん(厚めの短冊切り) 1/6本
- ・にんじん(厚めの短冊切り) 小1本
- ・たまねぎ(一口大) 1/2個
- ・ごぼう(ささがき) 1/4本
- ・さといも(一口大) 3個
- ・ちくわ(半月切り) 1本
- ・油揚げ(厚めの短冊切り) 1枚
- ・ごま油 大さじ1.5
- ・だし汁 800ml
- ・牛乳 300ml
- ・みそ 大さじ4
- ・青ねぎ(小口切り) 3本

<作り方>

- ① 鍋に油を熱し、だいこん・にんじん・たまねぎ・ちくわ・油揚げを入れて炒める。塩(分量外)をひとつまみ入れ、フタをして弱火で蒸し煮する。
- ② 野菜がしんなりしてきたら、ごぼう・さといも・だし汁を加えて中火にする。野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ③ 豚肉を広げて1枚ずつ加えてサッと火を通し、牛乳・みそを加えて沸騰する直前で火を止める。
- ④ 器に注いでねぎを散らしていただく。

★栄養コメント★

健康的といわれる和食ですが、低カロリーで栄養バランスが良いというメリットがある反面、塩分過多、カルシウム不足、料理に手間がかかるなどのデメリットもあります。

“乳和食”とは、和食に牛乳を加えることで、和食のデメリットを解消し、手軽に美味しくバランスよく減塩ができる新しい和食のスタイルのことです。

牛乳というと、「カルシウム」を連想する方も多いと思いますが、それだけではなく、牛乳は私たちの体に必要な栄養素である、たんぱく質・脂質・炭水化物・ミネラル・ビタミンをバランスよく含む、準完全栄養食品です。さらに、牛乳は栄養素密度(食品のエネルギー100kcalあたりに含まれている栄養素の量のことが高く、少ないカロリーで効率よく必要とされる栄養素を摂ることができる優れた食品です。

牛乳は、子どもの成長期の飲み物という印象も強いですが、ダイエットをしている若者や高齢者の食事にも効率よく栄養補給ができるので積極的に摂りたい食品です。

今回のレシピ、“ミルク豚汁”は牛乳を加えることで、しょうゆやみそなどの塩分に頼らなくても、牛乳のもつコクや旨みでまろやかな味に仕上がります。減塩効果やカルシウム補給も期待できる一石二鳥の“乳和食”、皆さんの食卓にぜひ取り入れてみてください。

★ ミルク豚汁のポイント ★

豚肉は早くから入れると、固くぼそぼそした食感になるので、野菜に火が通ったころに1枚ずつ広げて入れることで、ジューシーな豚汁に仕上がります。

からだに
美 美味しいレシピ
おしえチャオ！

