



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

私の**似顔絵**を作ってみました！
自分では結構気に入っているの
ですが、**似ていますか？**（笑）

4月ということで、気候も気持ちもすっかり春らしい感じになってきました。

入学式や新入社員さんなどフレッシュな気持ちになれることもあり、なにかと**新しいことにチャレンジ**したくなって**ウキウキ**してきます。

せっかくだから『**イメチェン☆**』なんて方もいらっしやと思います。

相手からの印象、特に第一印象を良くしたい方は、

ぜひ口元の美しさに気をつけてみてください。

笑ったときに白くてキレイな歯がのぞくと、**さわやかな明るい印象**になりますよね。そして、**笑顔に自信が持てると自然と笑顔が増える**ものです。

ホワイトニング治療までしなくても、**歯面清掃でキレイになる方もたくさんいます**ので、気軽にご相談ください♪

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 4

プラークコントロールって？(4)



プラークコントロールの基本は、**毎日の歯みがき**です。前回に引き続き、一緒に『**歯のみがき方**』について復習していきましょう。

今回は、歯をみがく道具である**歯ブラシの『選び方』**のポイントを2つ紹介しました。

今回は、歯ブラシの『**使い方**』について、ポイントを2つ紹介します。

◆ **歯ブラシの持ち方**



歯をみがくときの歯ブラシの持ち方、あなたはどんな風に持って歯をみがいていますか？

歯ブラシは、**ペンを持つように**握りましょう！

このように持つことで、余計な力がかかりづらくなり、歯ぐきを傷めるリスクが小さくなります。

とりあえず握る、わしづかみでつかんでいるという方は、今日から持ち方を変えましょう！

◆ **歯ブラシの交換時期**

今お使いの歯ブラシは、どのぐらいの期間使い続けていますか？



歯ブラシは、毛先の弾力を利用して歯垢（プラーク）を落とす道具ですが、**劣化してくると弾力がなくなり、清掃効率が悪く**なります。

また、使い続けていくうちに雑菌が繁殖しやすくなり、**不衛生**でもあります。

1ヶ月に1回を目安に交換しましょう！

また、歯ブラシの毛先が開いてしまった場合には、1ヶ月経ってなくても早めに交換しましょう！

歯つぴい 通信

2015年4月号

八重歯は魅力的？

にっこり笑った時にちらりと覗く八重歯（犬歯）がチャームポイントと言われることは多いですが、実は、日本独特の美的感覚。

欧米では八重歯はドラキュラの歯を連想させることから、小さなうちに矯正する家庭も多く、お隣の中国でも虎の歯としてあまり好まれていないようです。一般的に6歳ごろに乳歯から永久歯への生えかわりが始まり、12歳〜13歳ごろまでに全部の歯が揃いますが、犬歯は一番遅く、11歳〜12歳ごろに生えてきます。その際、犬歯の生えるスペースと歯の大きさが合っていないと前に飛び出す形で歯が生えることになりこれが八重歯となります。歯には一本一本に役割があり正しい位置に生えている犬歯は噛みあわせのかじ取りになりますが、歯の向きによって唇や歯肉を傷つけ、口が閉じにくくなることもあります。

治療方法には歯列矯正や抜歯がありますが、抜歯することで口元が貧相になったり、噛みあわせに変化が生じることもあるため、およそ1〜2年かかりますが、自分の歯を残しながら歯並びを整える矯正治療を選ぶ人が多いようです。気になることがあれば自己判断せず、ご相談下さい。（参照：公益社団法人日本臨床矯正歯科医会ホームページ）

☆八重歯は魅力的？
☆桜だけじゃない春のお花見！
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ 和風タンドリーチキン ～

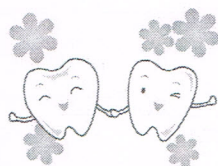
桜だけじゃない春のお花見！

冬の寒さも去り、暖かい日差しの多い季節がやってくると、いよいよお花見の時期です。

開花予報によると今年の桜は平年並みかやや早く咲くところが多く、3月下旬から4月にかけては各地の桜の名所が見物客や観光に訪れた人達でにぎわいそうです。花は楽しみたけれど人混みは苦手という方や、桜以外のお花も楽しみたいという方におススメしたいのが、桜以外のお花見。

大阪・万博記念公園では4月になるとチューリップやポピー、藤などが見ごろ。中でもピンクや紫、イエローなど色も鮮やかな10種類以上約10万本のチューリップが楽しめるチューリップフェスタと、オレンジや白、イエローなど約30万本のポピーが咲き乱れるポピーフェアは春の花を満喫できる絶好の機会です。また、京都の長岡天満宮では桜とともに4月下旬になると真紅のキリシマツツジが見ごろ。市の天然記念物にもなっているツツジの壮麗な眺めは、ため息が出るほどです。奈良・藤原宮跡でも1年中バラやアジサイ、コスモスなどさまざまな花を楽しむことができますが、春は桜に続いて菜の花が見ごろ。黄色いじゅうたんを敷き詰めたようなあたり一面の菜の花に心も癒されます。

春は新しい生命が芽吹く季節。ご家族連れやご友人と、またお近くの方は散歩を兼ねて、活き活きと咲く春の花々を楽しみながら心にくさんの栄養をとりいれましょう。（参照：株式会社ウエザーマップホームページ）



～ 花粉症対策レシピ② ～ 和風タンドリーチキン

カロリー：133kcal、タンパク質：9.4g

※すべて1本分で計算しています。

<材料> (8本分)

・手羽元 8本
・塩・コショウ 各適量

・プレーンヨーグルト 大さじ4
・みそ・カレー粉 各大さじ1
・にんにく(すりおろし) 1片
・しょうが(すりおろし) 1片

・サラダ油 大さじ1

<作り方>

- ①手羽元に塩・コショウをしてすり込む。
- ②【A】を混ぜ合わせてポリ袋に入れ、①を入れてよくもむ。
冷蔵庫で半日から一晩漬ける。
- ③フライパンに油を熱して②を入れる。中火で両面をこんがり焼いたらフタをして弱火で5分程蒸し焼きにする。

★栄養コメント★

花粉症などのアレルギーは、免疫バランスの崩れが原因で起こるといわれています。ヒトの免疫システムには、司令塔の役目をするTh1（感染予防因子）とTh2（アレルギー因子）という細胞があり、この2つの細胞が互いにバランスを取りながら免疫をコントロールしています。しかし、環境や生活習慣によって、そのバランスが崩れるとTh2の過剰な防御反応を引き起こしてしまいます。花粉症の症状を和らげるには、Th1とTh2の免疫バランスを良くし、Th2の過剰反応を抑えることがポイントだといえます。そのためには、規則正しい生活・ストレスの緩和に加え、腸内環境を整えることが大切です。そこで注目したいのが「発酵食品」。納豆やみそ、ヨーグルトなどの発酵食品には、腸内の常在菌である善玉菌の数を増やし、悪玉菌を抑え込む働きがあります。今回のレシピは、発酵食品の中でも日常生活に取り入れやすい「ヨーグルト」と日本の伝統調味料である「みそ」を使った「和風タンドリーチキン」。ヨーグルトとみそに含まれている乳酸菌が、腸内でダブルで働くことによって腸内環境が改善され、免疫力が高まるので、花粉症の症状の緩和に繋がります。さらに、ヨーグルトの乳酸がアミノ酸を分解して、うまみもアップしてコクがあるので一石二鳥。ダブル乳酸菌パワーで腸内環境を良くし、花粉に負けない体づくりをしましょう。

★ 和風タンドリーチキンのポイント ★

カレー粉が無い時は、カレールウを少量のお湯で溶かしてペースト状にして使用してもOKです。もも肉や胸肉を使っても同様に作れます。

からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ！

