



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

5月の楽しみといえば、**ゴールデンウィーク**！年末年始以来の大型連休は、いかが過ごされますか？

さて、6月の話をするのは少し気が早いかも知れませんが、**6月4日は何の日かご存知ですか？**

6月4日～10日までの1週間は『**歯と口の健康週間**』という記念日になっています！

もしかすると、6（む）4（し）の語呂にちなんだ『**むし歯予防デー**』のほうをご存知という方も多いかも知れませんね。

昔は、歯の病気と言えば『むし歯』でした。

ところが、現代では『むし歯』だけでなく『**歯周病**』の方も**年代を問わず**増えてきています。

そこで、現在は『**歯と口の健康週間**』という名称が使われるようになっていきます。

せっかくの機会ですから、『**歯と口の健康**』についてあらためて考え、**これからも歯とお口の健康を大切にしてい**くキッカケになさってください。

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 5

プラークコントロールって？(5)



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。

今回は具体的な『**歯のみがき方**』について、特に『**歯ブラシのあて方**』のポイントを紹介します。

◆ 歯ブラシのあて方

効率よくプラーク（歯垢）を除去するためには、的確な歯ブラシのあて方が大切です。

歯ブラシをどんなふうにあてていますか？

とりあえず適当にあてているとしたら、プラークがきちんと落せていないかも知れません。

まず、**歯と歯ぐきの境目にブラシをあてる**ことが非常に重要なポイントです。

歯ブラシは、**横に細かく**動かしましょう！細かく動かすことで、歯と歯の間もブラシの毛が入りこみ、プラークを落とせます。



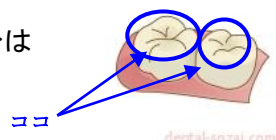
前歯の裏側だけはブラシを横に動かすのは難しいので、ブラシのかかとを使います。



縦にブラシを動かして、みがくようにしましょう。



もうひとつ、注意する部分は**奥歯のかむ面の溝**です。



食べ物をかむので、どうしても汚れがたまりやすい場所ですから、重点的にみがきましょう。

効率よくプラークを除去できるように、みがくコツを覚えて実践してみてください。



2015年5月号

むし歯の大敵・バイオフィルム

日本では成人の80%が何らかの歯周病に罹患しているという調査結果があります。

ただ、痛みや出血を伴うなどの自覚症状がないため、静かに症状が進行し気づいた時には残念ながらほぼ手遅れで歯を失ってしまうというケースも多いようです。むし歯の大敵として最近注目されているバイオフィルムをご存知でしょうか？簡単に言えば「ヌルヌルネバネバした細菌の塊」で、キッチンやお風呂の排水溝に発生するヌルヌルもバイオフィルムです。歯と歯肉の間についていた歯垢（プラーク）1gの中には実に1000億もの細菌が生息しているといわれ、その細菌が寄り集まりスクラムを組んだ状態をバイオフィルムと呼びます。

口中にバイオフィルムが形成され歯肉に炎症が起きると、歯と歯肉の間に歯周ポケットと呼ばれる溝ができます。このバイオフィルムを破壊し取り除くためには、食後や就寝前の歯磨きや歯間ブラシを使ったセルフケアと、専用の器具を使って歯石除去などを行う歯科医院でのプロケアを並行することが有効です。バイオフィルムは厄介なことに抗菌薬が効きません。セルフケアではカバーしきれない歯周ポケットの汚れの除去はプロに任せ、定期的にご自身に合ったブラッシング指導も受け参考にしてみてください。（参照：サンスター株式会社ホームページ）

☆むし歯の大敵・バイオフィルム
☆健康維持に欠かせない自律神経
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ レンジで簡単ミルクドリア ～

健康維持に欠かせない自律神経

自律神経は、人間の生命維持に必要な心臓の動きや血液循環、呼吸などあらゆる機能をコントロールする神経です。

体が動いている時や昼間に活発になる「交感神経」と、安静時や夜に活発になる「副交感神経」があり、その2つがバランスを取りながら体の中で自然にスイッチが切り替わることで私たちの健康は維持できています。ところが、生活習慣の乱れやストレスの影響からこの交感神経と副交感神経のバランスが崩れると体に様々な不調が現れます。

たとえば、安静を得るための副交感神経が働かなければ、疲れが十分にとれずだるさや不眠、めまいや頭痛となって現れその結果、朝スッキリと起きられなくなることもあります。自律神経には日頃の生活習慣が反映されやすいといわれています。

もし気になる症状がある人は、1日3回の食事でビタミンやミネラルを意識して摂ることや、38～40度ぐらいのお風呂にゆっくり浸かって体を温める、小魚やチーズなど、神経の緊張を鎮める効果があるカルシウムを積極的に摂るなどの工夫をしてみてください。ストレス社会ともいわれる現代ですが、音楽を聴くなど自分なりに心身ともにリラックスできる方法を見つけないことや、日頃から『自分はやる。大丈夫』と自分に暗示をかけることも有効です。それでもスッキリしない時はかかりつけ医を受診してみましよう。（参照：サントリーホールディングス株式会社ホームページ）



～ 時短朝食レシピ① ～ レンジで簡単ミルクドリア

カロリー：642kcal、たんぱく質：18.6g、カルシウム：259mg
食物繊維：2.4g ※すべて1人分で計算しています。

<材料> (2人分)

- ごはん 茶碗2杯分
- ウィンナー(小口切り) 4本
- たまねぎ(粗みじん切り) 1/4個
- しめじ(粗みじん切り) 1/2株
- コーン(冷凍) 20g
- バター 20g
- 薄力粉 20g
- コンソメ(顆粒) 小さじ1
- 牛乳 1カップ
- ピザ用チーズ 40g
- パセリ 適量

<作り方>

- ①深めの耐熱容器に【A】を入れてバターを乗せ、ラップをしてレンジ500Wで2分加熱する。
- ②①に薄力粉・コンソメを加えてよく混ぜ合わせてから、牛乳を加えてさらに混ぜる。ラップをしてレンジ500Wで2分加熱したら取り出して混ぜる。
- ③耐熱皿に温めたごはんを入れて②をかけ、チーズを乗せてオーブンで焦げ目がつくまで焼き、上にパセリをふる。

★栄養コメント★

運動をする前にウォーミングアップが必要のように、朝食には1日元気に活動するための準備をする役割があります。しっかりと朝食を食べることで、寝ている間に下がった体温が上がり、元気な1日を過ごすための準備が整うのです。また、私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っているため、朝の体はエネルギー不足の状態になっています。そのため、寝ている間に使われたエネルギーと、午前中の活動に必要なエネルギーを、朝食で補うことが必要です。私たちの体に必要な栄養素の中で、朝食に食べるとよいとされているものは、1に炭水化物、2にたんぱく質、3にビタミン・ミネラルです。中でも脳のエネルギーになれるのは、主食に含まれている炭水化物（ブドウ糖）だけです。ところが、炭水化物はからだに貯めておくことが難しいため、起床時には体の中にほとんどない状態です。つまり、朝食を摂らなければ、脳のエネルギーは空のまま、朝食を摂ることで脳のエネルギーチャージができ、目覚めがよく仕事や勉強がはかどります。今回のレシピ「レンジで簡単ミルクドリア」は、炭水化物の他にも、たんぱく質、カルシウム、食物繊維などを摂ることができ、栄養＆食べ応え満点のレシピです。忙しい朝でもサッとレンジで簡単に作れるのも嬉しいポイントです。朝食は元気の源！しっかりと食べて一日元気に過ごしましょう！

★レンジで簡単ミルクドリアのポイント★

レンジ加熱の際、吹きこぼれる場合があるので耐熱容器は必ず深めの物を使用しましょう。牛乳を豆乳に変えたり、ケチャップライスにしたり、お好みの具材で楽しめます。パンに乗せて焼いても美味です。

からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ！

