



こんにちは！白木です。
いつもありがとうございます！

6月は『**歯と口の健康週間**』『**むし歯予防デー**』がある月です。

せっかくの機会ですから、**あらためて歯とお口の健康について考え直してみませんか？**

しらき歯科クリニックでも「**歯とお口の健康をいつまでも保つためにはどうすれば良いか？**」をいつも考えながら、日々の診療を行っています。

歯が抜けてしまったり、入れ歯を使うようになったり、年齢とともに歯やお口の機能が低下すると考えれば、加齢現象のひとつかも知れません。

一方、**80歳になってもご自身の歯を20本以上**

保っている方が30%以上いるという調査結果もあります。

この結果から言えることは、**ご自身の生活習慣と心がけ次第で結果は変わる**ということです。

いつまでも美味しいものを美味しく食べることができるよう、**毎日の歯みがきと歯科医院の定期健診を続けて**欲しいと思います。

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 6

プラークコントロールって？(6)



前回までプラークコントロールの基本『**毎日の歯みがき**』についてお話してきました。

今回は、ぜひ毎日の**歯みがきに加えて欲しい+αのセルフケア**についてお話したいと思います。

◆ **歯と歯の間に汚れがたまる**

むし歯や歯周病の原因となるプラーク（歯垢）は、**歯ブラシが届きにくい場所にたまりやすい**もので、そのひとつは「**歯と歯の間**」です。

そこで、**歯と歯の間を清掃する専用の道具**『デンタルフロス』や『**歯間ブラシ**』をぜひ活用して欲しいと思います。

デンタルフロスは、**細い糸状のものを歯と歯の間に通して清掃する**道具で、糸ようじも同じ仲間です。



歯間ブラシは、**小さな歯ブラシのような形状**をしている歯と歯の間を清掃する道具です。



これらの道具は**歯と歯の間に入りやすい**構造になっていて、**歯みがきで残ってしまった歯と歯の間のプラーク（歯垢）を効率的に除去**できます。



上の図を見てもらうと、これらの道具の効果は一目瞭然です。

毎日の歯みがきに歯と歯の間を清掃する習慣を加えて、むし歯や歯周病になりづらい歯とお口の環境をつくっていきましょう！



2015年6月号

☆インプラントって何？
☆家庭での減災の工夫
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～時短朝食レシピ② サラダスープ～

インプラントって何？

むし歯や歯周病、何らかの事故等で歯を失った場合、入れ歯やブリッジによる治療とともにインプラント治療があります。

インプラントとは、失った歯の代わりに顎に人工の歯根を埋め込み、その上に人工の歯をかぶせる仕組み。入れ歯やブリッジと違い、骨に義歯をしっかり固定できるため、歯が浮いたような感覚がなくなかみ合わせの違和感もほとんどありません。

材料となる素材はいくつかありますが、強度があり腐食にも強く金属アレルギーを起こしにくいチタンが使われることが多いようです。気になる費用ですが、インプラント治療は健康保険が適用されないため治療費は100%自己負担となります。格安のインプラント治療を謳う医院もあるようですが、インプラントは単なる治療ではなく「手術」であり、口腔の状況は患者さんによって違うため治療内容も一律ではありません。信頼できるクリニックを選ぶことがとても重要です。

また、埋め込んだ人口歯根がむし歯になることはありませんが、食べカスなどが残ったままになっているとそれが細菌のかたまりになり、インプラント周辺の歯茎や骨が炎症を起こすことがあります。インプラントも毎日のセルフケアとともにクリニックでの定期的なメンテナンスをお忘れなく。(参照：公益社団法人日本口腔インプラント学会ホームページ)

家庭での減災の工夫

今年度は阪神淡路大震災から20年。東日本大震災の爪痕も生々しく、日本中どの地域に住んでいる人でもいつ起こるか分からない災害に対して常に備えはしておきたいものです。

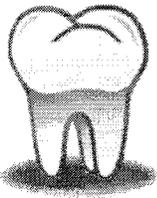
防災とともに「減災」というキーワードを見かける機会も多くなりました。

被害をゼロにする「防災」は自力では難しいですが、一人一人の日頃からの備えが被害を最小限に減らす「減災」ならば、地域や家庭でも協力し合いながらできることがたくさんあります。

先に挙げた震災の際、建物の倒壊は免れても家具の転倒で室内が散乱し、避難が遅れたり怪我をした事例が多くありました。

高い場所にはガラス製品を置かないことや、食器棚にガラス飛散防止フィルムを貼るのも有効です。家具やテレビ、ピアノなどの背の高い家具や重いものは突っ張り棒タイプのものでL型金物で固定することをおすすめします。

ただし、材質によって固定できない壁もあります。災害が起きた時に在宅だった場合、誰が何を持ち出すか。避難場所や避難経路、離れている時の集合場所も家族で確認しておきましょう。会社や地域、学校での防災訓練に参加し、自分の体で行動確認することも大切です。(参照：総務省消防庁ホームページ)



～時短朝食レシピ②～ サラダスープ

カロリー：154kcal、たんぱく質：2.4g、炭水化物：15.1g
ビタミンC：29mg ※すべて1人分で計算しています。

<材料> (2人分)

- ・ミニトマト(半分に切る) 6個
 - ・キャベツ(1cm色紙切り) 1枚
 - ・たまねぎ(1cm角切り) 1/8個
 - ・ベーコン(色紙切り) 2枚
- [A]
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・マカロニ 20g
 - ・水 2カップ
 - ・コンソメ(顆粒) 小さじ1
- [B]
- ・塩・コショウ 各少々

<作り方>

- ①鍋に[A]を入れて油を回しかけ、弱火でフタをして蒸し煮する。
- ②たまねぎがしんなりしたら[B]を加えて中火にし、マカロニに火が通るまで煮込む。
- ③塩・コショウで味を調える。

★栄養コメント★

『朝食を食べること』は「入る」ことにだけ目がいきますが、実は「出る」ことを促してもいます。人間にとって、「生活のリズム」を作るということはとても大事なことです。中でも、忘れられがちなのが「排便のリズム」です。『食べ物を口にする⇒トイレに行きたくなる⇒…』という自然のリズムが出来るように、「朝食を食べる習慣」をつけることが大切です。しかし、最近では「朝食を食べない習慣」になっている人が少なくありません。平成24年の厚生労働省の調査では20～30歳代の男性の朝食欠食率が最も高く、結婚を機に再び食べるようになる人も多いたが、残業による遅い時間の夕食、睡眠不足、飲み会での暴飲暴食などが原因で「朝、お腹が空かない」と訴える人が多いのが現状です。そんな習慣をしている人が急に、バランスの良い朝食を目指して主食・主菜・副菜を揃えようとしても、三日坊主になりかねません。そこでオススメなのが、今回のレシピ「サラダスープ」です。主食・主菜・副菜それぞれに該当する食品が少しずつバランスよく入っている上、水分補給も同時にできます。また、朝から温かい食べ物を摂ることで胃腸の冷え過ぎを防止し、疲れにくい体づくりにも役立ちます。1日の始まりである「朝食」を見直し、規則正しい「生活のリズム」を手に入れましょう！

★サラダスープのポイント★

野菜を蒸し煮することで、旨みを引き出しさらに時短にも繋がります。マカロニはどんな種類でもOKですが、早茹でタイプのもので通常のタイプのものでオススメです。

からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ!

