

# ひらの歯科通信

Vol.4

〒252-0823藤沢市菖蒲沢611-1 0466-49-1382



早いもので、今年もあと数週間になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか?ひらの歯科でも今年 **もスタッフ一同、お口の2大疾患である虫歯と歯周病の治療と予防に取り組んでまいりましたが、特に** 昨年10月より導入した顕微鏡検査によるお薬で歯周病を治す歯周内科治療は私たちの予想をはるかに 超える効果をあげることができ、短期間に簡単に歯肉がきれいになっていく様子を見ることができるよ うになりました。従来の歯周病治療ではかなりの期間(数か月から2,3年)と患者さんの努力を必要 としましたが、歯周内科治療では一週間(早ければ2,3日)後にはほとんどの方の歯周病の症状(歯 肉からの出血、歯肉の腫れ、口臭など)を改善させることができるようになりました。

~食~な~な~な~な~な~な~な~な~な~な~な~な~な~な~な~な

今年一年で約500名程の方にこの治療を行いましたが、ほとんどの方の症状が短期間に改善され皆様 に大変喜んでいただけました。今後もこの様な皆様に喜んでいただける治療を提供できるよう日々研鑽 していきたいと思います。

最近では世の中が暗い話題ばかりで気分も落ち込んできますが、ひらの歯科では明るく前向きに皆様の 健康のために皆様に尽くしていきたいと思います。

## 医師が開発した"健康アイスクリーム"

岩手県在住の女性歯科医師が、"こんにゃく"を主原 料にしたヘルシーなアイスクリームを開発して注目 を集めているそうです。

「マンナンアイス」と名付けられたこのアイスクリー ムは、1 本あたりのカロリーが 70~80kcal と通常の アイスクリームよりかなり低カロリー。

使用されている原料は"こんにゃく"のほかに、体内 の老廃物をはいせつする"寒犬"、血糖値を正常にさ せる作用をもつ"オリゴ鰆"、また悪玉コレステロー ルの吸収抑止作用があり、フランスでは歯渇病の改善 薬として効果が証明されている" 植物ステロール" などが使われているそうです。

また、食感が通常のアイスクリームと違い " 独特で不 . 単議 "といったところも話題を集めているとか。 味は「マンゴー|「黒ゴマ|「オレンジ|「ココナッツ| 「コーヒー」「グレープ」「ブルーベリー」「山ブドウ」の 8種類から選べ、スティックタイプ 1本 250 円、カッ プタイプ 1個380円(共に税込)で販売されています。 食の安全が問われている昨今、「マンナンアイス」は健 康志向の消費者に注目され、全国の大手スポーツクラ

ブやレストラン、ホテルなどで 販売されているそうです。

冬に食べるアイスクリームもま た格別ではないでしょうか。





# 青魚をおいしく食べて健康生活を送ろう!

いわし、サンマ、さばなど、背の青い青魚に多く含まれる成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)には、さまざまな健康効果があることが知られています。



例えば、ざっと挙げただけでも「健康長寿」、「コレステロールや中性脂肪を減らす」、「動脈硬化の予防や改善」、「心臓病・脳卒中の予防」、「大腸がんや乳がんの予防」、「白内障や緑内障の予防」、「不眠の改善」、「ストレス解消」などなど、驚くほどその効果はたくさんあります。



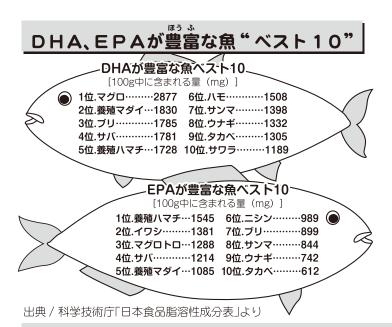
しかし、現代は若者たちを中心に魚離れは急速に進んでいて、魚を食べるといったらコンビニ弁当の鮭か、たまに寿司を食べる以外はめったに口にすることはないという人も増えているそうです。

ひと昔前のことを思い浮かべると、食卓には朝から魚がならび、1日1回は魚を食べていたように思いますが、 現代は食生活の欧米化が進んで、こうした光景は完全に過去のものになってしまったようです。

また時代からか、魚は嫌いだから食べないままにしておいて、栄養分のDHAとEPAだけは"サプリメント"で摂取して、あとは肉中心の食生活という人も最近は増えているとか…。

しかし、DHAとEPAの1日の必要摂取量は、例えば「まぐろのトロなら刺導で2~3切れ」、「さばなら3枚おろしの半身」、「ぶりなら切り身一切れ」、「さんまなら1尾」、「いわしなら2~3尾」で取ることができるのです。

そう考えると、サプリメントよりも食生活を改善したほうがはるかに健康的だと思いませんか?



#### 魚は刺身(生)で 食べるのがオススメ!



DHAやEPAを効果的に取るには、調理方法も大事な要素になります。そして、最もムダのない食べ方は"お刺身(生)"が一番ということです。なぜならば、加熱するとDHAやEPAは油として流れ出てしまうそうです。もし焼いて調理するなら"ホイル焼き"に。

また、煮魚なら"煮汁"も一緒に食べて栄養をムダなく吸収しましょう。

"DHA"や"EPA"は人間の体内では作ることができません。 日頃から食生活の中に魚を取り入れて、おいしく摂取してみてはいかがですか?







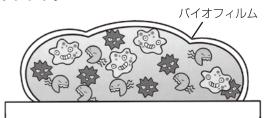
#### 2008年の締めくくりに"歯のクリーニング"を!

歯のケアは、"毎日の歯みがき"と"定期的な歯科医院でのクリーニング"の両方がそろって、はじめて完璧なものになります。

歯科医院で行う歯のクリーニングは "Professional Mechanical Tooth Cleaning"の頭文字をとって "PMTC"と呼ばれ、このクリーニングは、健康な歯と歯ぐきの方、また歯周病の 方にも有効なデンタルケアと言えるでしょう。

先のお話をくり返しますが、むし歯や歯周病の予防は"自宅でのセルフケア"と"歯科医院でのクリーニング"を併用してこそ完璧といわれるほど、歯科医院で行う歯のクリーニング(PMTC)は、歯科疾患予防において大切な位置を占めています。

それはどうしてなのかというと、自分で歯みがきをするだけでは、どうしても磨きにくいところに少しずつ磨き残しができてしまうからです。とくに歯と歯の間、歯と歯ぐきの間は、隅々まで歯ブラシが行き届かない部分もあります。



そして、こういった磨き残しが少しずつ蓄積していくと、歯の 表面に"バイオフィルム"というバイ菌の膜ができてしまう のです。

"バイオフィルム"をわかりやすく例えるならば、水道管の中

のヌメヌメ汚れのようなしつこいもので、歯みがきだけではしっかり落とすことができず、結局は器械的な清掃 以外に落とす方法がないのです。

また、バイオフィルムはバイ菌を守るバリアになっているため、その中でバイ菌がどんどん増えていき、それが"むし歯"や"歯周病"の原因になってしまうのです。

こういった理由から、歯科医院で行う歯のクリーニング(PMTC)は、むし歯だけでなく歯周病予防にもつながるのです。

当院でも歯のクリーニング(PMTC)を行っておりますので、クリー

ニングの内容、また現在のあなた様の歯の状態に合わせたクリーニングの頻度に関するアドバイスなどもさせていただきますので、ご興味ございましたらお気軽に当院スタッフまでご相談下さい。

今月は 2008 年度の締めくくりのひと月でもあります。

1年間のたまった汚れを光掃除するように、ご自身の歯も来年に向けてクリーニング (大掃除)されてみてはいかがでしょうか?





# 生活にちょっと役立っ

## 越しそば

今年も残すところあとわずかとなりましたね。"年越し"といえば、日本では 大晦日に"おそば"を食べる風習が古くからあり、これは全国的に見られる しきたりのようですが、ではなぜ?「年越しにおそばを食べるようになったの か?」あなた様は知っていましたか?

#### そこで今回のこのコーナーでは、"年越しそば"が日本 に根付いたその由来をご紹介していきたいと思いま す。実は、その由来には様々な説があったのです…。

#### 年越 ひそばの由来?

長く伸びているそばは、縁起をかつぐ意味で「寿命そば」と呼ばれていた ため、延命長寿を願って大晦日に食べられるようになったという説。

#### 年越心とばの由来2

そばは "すぐに切れやすい"といったところから、昨年の災厄や借金と縁を切るという意味で「縁切りそば」「年切り そば」「勘定そば」と呼ばれるようになり、一年間の区切りの日として年越しに食べるようになったという説。

#### **全越**ひそばの由来③

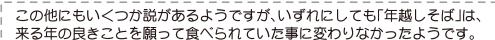
・一条第を使う細工師は、飛び散った金粉を集める時に練ったそば粉を使っていたため、そこから"そばは金を集める"、 " 財産を増やせるようになる " という縁起をかついで食べるようになったという説。

#### 年越ひそばの由来4

鎌倉時代のこと、あるお寺で年の瀬を越せない人々に「世直しそば」と称してそば餅をふるまったところ、その翌年 からその人たちに運が向いてきたため、以来、大晦日に「運気そば」として食べるようになったという説。

#### 年越心そばの由来(5)

そばは少々の風雨に当たったとしても、翌日陽が差せばすぐ起き直るところから、それにあ やかって「来年こそは!」と捲土重来を期待して食べるようになったという説。





## 歯とカラダが喜ぶカルシウムたっぷりの健康お料理教室

1日に 600mg 必要といわれているカルシウム。食生活が豊 かになった現在でも不足している栄養素の一つがカルシウ ムといわれています。このカルシウムは、私たちの体を支え る骨を作る素になっていますが、カルシウムが不足すると、 歯や骨がもろくなるだけでなく、イライラの原因になった り、出血したときに血液が凝固しにくくなるなど、いろいろ

な不都合が起ります。このコーナーでは、牛乳、小魚、大豆製 品、チーズなど、カルシウムを多く含む食品を使ったお料理 を紹介します。きちんと摂取するにはどういう食事をした ら良いのか。ぜひ、ご家庭の

献立の参考になされてくだ



### 今回ご紹介のお料理 豚肉とキャベツの クリーム者



カルシウム 224mg エネルギー 塩分 1.9 g

#### 材料(2人分) 豚ヒレかたまり肉 200g 小さじ% 少量 こしょう キャベツ 4枚 玉ねぎ ¼個 油 小さじ2 %カップ 上水 小さじ½ 顆粒ブイ ロリエ 1枚 牛乳 1カップ 大さじ2 エバミル 小さじ¼ 塩 ディル 適量

- 豚ヒレ肉は 1cm 厚さに切り、塩とこしょ うをふる。
- ② キャベツは 7cm 角に切り、玉ねぎは薄切 りにする。
- 3 なべに油を熱し、肉を入れ、肉の色が変わっ たら玉ねぎを加えていため、Aを加えて煮 立ったらキャベツを加え、15分煮る。
- ◆ 牛乳とエバミルクを加え、塩で味をとと のえ、弱火で味がなじむまで煮る。
- **6** 器に盛り、最後にディルを添えて完成です。