



# ひらの歯科通信

VOL. 1



こんにちは。ひらの歯科医院院長の平野哲也です。平成10年に開業したひらの歯科医院も地域の皆様のおかげで無事開業10周年を迎えることができました。これを機に月に一度ひらの歯科通信を発行する事にいたしました。第一号はわたくし平野哲也の自己紹介とさせていただきます。皆様あらためましてよろしくおねがいいたします。

昭和43年藤沢市生まれ。高校まで市内で過ごす。新潟大学歯学部卒業後、東京医科歯科大学補綴科にて研修。関連病院にて勤務の後、ひらの歯科医院開業。2男1女の父。藤沢市歯科医師会野球部所属（もちろん歯科医師会も）。

趣味・・・野球、読書、スポーツ観戦。

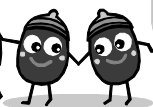
好物・・・お寿司、お酒（種類はなんでもOKです）。

夢・・・虫歯、歯周病が無くなりひらの歯科医院からドリルが無くなること。

いつもバタバタしていますが、本当は皆さんとゆっくりお話をしながら診療が出来ればなあと思っております。道で見かけたら声をかけてください。

おもしろ

歯科情報



“お昼歯みがき”が今、10代の間でブーム!?

お昼に歯をみがいている“10代”の割合が年々増えているそうです。

これはサンスターやライオン、花王などオーラルケア商品を販売している日本の大手メーカーからなる「日本歯磨工業会」が、2007年に10～60代の男女2110名を対象に行ったアンケートでわかったそうです。

その結果、お昼に歯みがきをしている人の割合は男性が50.7%、女性が71.0%。

また、これを年代別に見ると10代59.4%、20代60.8%、30代65.0%、40代58.1%、50代62.5%、60歳以上は57.7%の人がお昼に歯みがきをしているという結果だったそうです。

そして、今回のアンケート結果の中で特に伸びた年代が“10代”で、2005年に行った同アンケートでは10代のお昼歯みがきはまだ43.5%でしたが、わずか2年で59.4%と他の年代と比べると、目覚ましい伸び率だったそうです。





## なぜ、1日3食 ごはんを食べるのだろう？

### “朝ごはん” しっかり食べていますか？

いま、子どもの食生活で真っ先に指摘されているのは、“朝食の問題”です。

文部科学省の2005年度の調査では、「朝食をほとんど食べない」また「食べないほうが多い」と答えた生徒が小学生では15%（約6人に1人）、中学生では22%（約4人に1人）ととても深刻な数値だったそうです。

現代はこれほどまでに朝食を食べない小・中学生がいるようですが、実は、朝食による栄養補給は1日の生活リズムをつくってしまうほど重要な役割があるのです。

そして、朝・昼・夜、1日3回食することはどこの国、どの人種でもほぼ決まっている食習慣なのだそうですが、これにはれっきとした理由があるのです。



### 1日3食の理由

食事から取れる栄養分は、「糖質」「タンパク質」「脂質」「ミネラル」「ビタミン」「水分」などですが、中でも食事から最も多く摂取される「糖質」は、“グリコーゲン”として主に肝臓や筋肉に貯蔵されます。

そして、筋肉に蓄えられたグリコーゲンは体の筋肉を動かすために使われ、また、肝臓に蓄えられたグリコーゲンは、脳の神経系や赤血球のエネルギー源になっていきます。

このうち、特にエネルギー切れに注意したいのが“肝臓に蓄えられているグリコーゲン”の方です。

それはなぜかという、たとえば筋肉のグリコーゲンがたくさん残っていたとしても、肝臓のグリコーゲンが空になると運動能力が大きく低下してしまうからです。肝臓のグリコーゲンは血糖値をキープするための重要なものであり、これが空になると「グリコーゲン足りない！運動ストップ！」という指示を脳が出してしまうのです。

ところが、1度に肝臓に蓄えられるグリコーゲンはおよそたった50gで、1度にたくさん蓄えることができないのです。



1日のエネルギー源として必要なグリコーゲンは140～150gですから、1度に肝臓に蓄えられるグリコーゲン50gでは“6～8時間”しか持たない計算になります。

そして、1日に必要な140～150gを肝臓に最大貯蔵できる50gで割ると“3”になるため、これが朝・昼・晩、1日3回の食事が必要になる大きな理由なのです。



## 毎日“歯みがき”はしているのに “虫歯”になってしまう人

「一生懸命歯みがきはしているのに虫歯になってしまった…」という人がいる反面、「普通に歯みがきをしているだけでも何年も虫歯はない。」といった対照的な人達があなたの周りにもいませんか？

実は、毎日歯みがきはしていても、歯を取り巻く環境によって、虫歯に

“なりやすい人”と“なりにくい人”がいるのです。

そこで今回は、歯は毎日みがいているのに“虫歯になりやすい人”と“なりにくい人”はいったい何が違うのか？歯みがき以外の“虫歯リスク”として考えられる主なものについてお話していきたいと思います。

### 歯並び

歯並びが悪い人の場合、普通にみがいただけでは歯ブラシが歯の隅々に行き届かないことが多いので、整っている人に比べて虫歯になる危険性が高くなります。

### 生活習慣

不規則な食生活や間食、また寝る前に飲食をしている人は、規則正しい生活をしている人に比べて虫歯になる危険性が高くなります。

### 食生活

砂糖を多く含んでいる食品、歯にはさまりやすい、歯につきやすい食品をよく口にする人も虫歯になる危険性が高くなります。

### 唾液の分泌量

唾液があまり出ず、口が乾燥した状態の時が多い人ほど虫歯になる危険性が高くなります。

### 歯の形

歯の表面の溝の形が複雑だったり、溝の深い所があったりすると、そこに歯垢がたまりやすくなります。こういった溝が歯の表面にある人は虫歯になる危険性が高くなります。

### かみ合わせ

特定の歯に負担がかかるかみ合わせだったり、寝ている時に歯ぎしりなどする人も虫歯になる危険性が高くなります。

どんなに一生懸命歯みがきをしていても虫歯になってしまう人の場合、このような原因で虫歯になってしまう場合があるのです。

**歯みがきはしっかりしているのに虫歯になってしまう人に、以下のことをオススメします。**

### 寝る前の歯みがきはしっかりと行いましょう

虫歯菌は、唾液がほとんど出ない就寝中に歯に穴を開けようとしますから、寝る前の歯みがきは徹底的に行って、少しでも虫歯菌の量をへらすことを心がけましょう。

### 砂糖の入っている食品のとりすぎや間食回数は控えめにしましょう

食事以外の間食は、唾液による再石灰化の時間が不足しがちです。特に寝る前ギリギリの間食には注意しましょう。また、砂糖の入った食品のとりすぎにも注意しましょう。

### リラックスすることが大切

緊張やストレスで口の中が乾燥している状態は、歯にとっても過酷で虫歯にもなりやすい状態と考えられます。「口の中が乾燥している」と思ったら、洗口液やガムなどを利用して口の中の潤いにも気をつけましょう。



自分では自覚がなくてもすでに虫歯があれば、いくら歯みがきをがんばっても虫歯は進行していきます。ですので、定期検診などを利用して早期に虫歯を治療をすれば、その後の維持管理もずっと楽になるでしょう。



## つきみ お月見

お月見は、旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事のことをいいます。また、この日の月は「十五夜」、「中秋の名月」とも呼ばれ、お団子やススキなどおそなえして月を眺めます。お月見の由来は今もよくわかっていないそうですが、最近の研究によると、中国ではお月見の日に里芋を食べることから、もともと中国の“里芋の収穫祭”が奈良～平安時代ごろ日本に入ってきたのではないかという説が有力となっています。

また、日本では旧暦の8月15日だけでなく“9月13日”にもお月見をする風習があり、こちらは「十三夜」、「栗名月」とも呼ばれ、月見団子や栗、枝豆をおそなえします。十三夜の風習は中国にはないので、こちらは日本独自のものなのだそうです。今年の十五夜は9月14日(日)、十三夜は10月11日(土)です。

### お月見団子の作り方

材料(約15個分)

#### 手順

- ①だんご粉に水をまぜ、耳たぶ程度のかたさになるように手でこねます。
- ②こねた生地を15等分にし、手のひらで転がすようにして丸い形にします。
- ③たっぷりのお湯を沸かし、沸騰したところへ丸めた団子を入れます。だんごが浮き上がってきたら、さらにそのまま2～3分煮ます。
- ④ゆであがったら冷水にさらします。
- ⑤冷めたらバットなどの上にあげて軽くうちわであおぐと、テリが出てきれいな出来上がりになります。

●だんご粉(うるち米ともち米を同じ割合でまぜた米粉) 120g ●水 80～90cc

#### ワンポイント

- あんこや抹茶、きなこなど、お好みの味付けでお楽しみ下さい。
- フルーツ缶とまぜて白玉ポンチなどにすると、また違ったおいしさが楽しめる華やかで簡単なデザートになるでしょう。

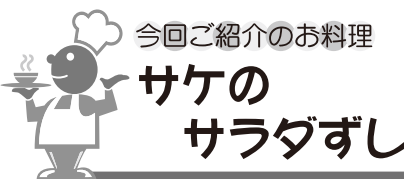


所要時間  
約25分

## 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ってくださいね。



#### 材料(2人分)

|         |          |
|---------|----------|
| 生ザケ     | 1切れ      |
| 酒       | 大さじ1/2   |
| プロセスチーズ | 30g      |
| クレソン    | 10g      |
| 紫玉ねぎ    | 30g      |
| 温かいごはん  | 300g     |
| A       | 塩 小さじ2/5 |
|         | 酢 大さじ1   |
|         | 油 大さじ1/2 |
|         | こしょう 少量  |

#### 作り方

- ①サケは焼き、熱いうちに皮と骨を除いてほぐし、酒をふる。
- ②チーズは角切りにし、クレソンは手で一口大にちぎる。紫玉ねぎは薄切りにして塩少量(分量外)をふり、しんなりしたら洗って水けをしぼる。
- ③ごはんにもぜ合わせたAをまわしかけ、切るようにしてまぜます。最後に①と②を加えまぜて完成です。

1 カルシウム 114mg ビタミンD 8μg  
人 ビタミンK 15μg エネルギー 445kcal  
分 塩分 1.7g