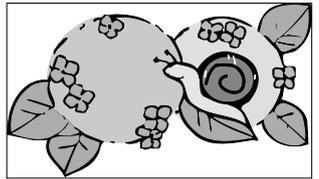




# ひらの歯科通信 Vo 1.10



〒252-0823 藤沢市菖蒲沢611-1

0466-49-1382

<http://hirano-dc.kamu-come.com>

## P M T C について

P M T C とは Professional Mechanical Tooth Cleaning の略で、歯科医師や歯科衛生士が専用の器具を使ってご家庭での歯磨きでは落としきれない汚れをきれいに清掃研磨して、虫歯や歯周病を予防するテクニックのことです。

実際にはやわらかいゴム製のカップなどにその方に合ったペーストを用いて、歯の1本1本を丁寧に研磨していきます。痛いことは無く、むしろ気持ちの良い処置です。P M T C を定期的に行うことによりお口の中の歯周病菌や虫歯菌の量を減らすことができ、新しい虫歯の発生を抑えることができます。さらにP M T C によりお茶やタバコなどによる着色（ステイン）を落とすことができます。ただし、歯そのものの色を変えることはできないので、さらに白い歯をご希望の方はホワイトニング（歯の漂白）と並行して受けて頂くとよいと思います。

治療としての歯石除去より一歩進んだP M T C を定期的な受けて頂き健康的な白い歯を是非皆さん手に入れて下さい。



今年も「えいせいしゅうかん歯の衛生週間」の季節がやってきました！

「えいせいしゅうかん歯の衛生週間」とは、毎年6月4日の「むしよぼうふせいでい虫歯予防デー」から10日までの1週間にわたって行われるしかほけんふせいゆうかつどう歯科保健普及活動の一つで、1949年(昭和24年)からスタートし現在に至っています。

期間中はこうせいろうどうしやう もんぶかがくしやう にほんしかいしかい厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が中心になって、全国各地で歯に関する展示会、講習会、映画会、口腔衛生相談、しかほけんしゆん歯科保健指導、予防処置などのイベントが行われるほか、歯に関する標語や作文の募集も行われます。

## かみしめる い 生きる喜び よるこ は 歯とともに は



「えいせいしゅうかん歯の衛生週間」はすでに日本で定着していますが、このような全国規模で行うキャンペーンは、世界に誇れるものでしょう。

また、「えいせいしゅうかん歯の衛生週間」では毎年スローガン(標語)が掲げられていますが、今年のスローガンは「かみしめる 生きる喜び 歯とともに」です。

お近くでイベントが開催されていたら、ぜひ！ご参加下さいね。



こちらは今年の「えいせいしゅうかん歯の衛生週間」のポスターです



# 健康人で行こう!



## ● 体を温める食品を食べて“腸”を冷やさないようにしましょう!

ふだん何気なく食べている食品の中には、体を“冷やすもの”と“温めるもの”があります。

体と食の関係を重視する「東洋医学」には、“陰”と“陽”の考え方があり、体を冷やす食べ物は陰で、温めるものが陽と分類されています。

これは、どちらが良い、悪いの問題ではなく「体が冷えている人は温かい“陽”の食品を、体を冷やしたほうが良い場合は“陰”の食品をとりましょう」という考え方です。



今は、真冬でも当たり前のように冷たい飲料物を口にできる時代です。これが冷え症体質の人を増やす元凶とも言えるそうです。

また、冷えの影響は体のあちこちに現れますが、“胃腸”も例外なく現れるそうです。

胃腸が冷えることで胃腸のぜん動運動や消火能力が低下して、便秘や下痢体質の体を作りだしてしまうのです。

ですから、冷え症の人は積極的に体を温める陽の食品を口にする必要があるのです。

### ■ “陽”と“陰”の食べ物の見分け方

では、陽（体を温める）と陰（体を冷やす）の食べ物の見分け方をお伝えしますね。

たとえば「野菜」では、固く、ゆっくり育ち、地下で下にまっすぐ伸びるものが陽性の野菜にあたります。一方、陰性の野菜は、暖かい土地や気候で育つもの、地上にまっすぐ伸びるもの、水分の多いものがあります。

一年中出回る“キュウリ”や“レタス”は体を冷やす野菜なので、いくら食物繊維しょくもつせんいをとりたいたいといっても、冷え症の人はこれら野菜は寒い季節には避けて、根菜類こんさいるいを食べるようにした方がよいでしょう。

#### 以下が“体を温める食品、冷やす食品”の代表例です

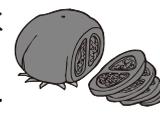
##### 体を温める食品 (陽)

- ・天然塩
- ・しょう油
- ・ナッツ類
- ・ショウガ
- ・梅干し
- ・チーズ
- ・根菜類
- ・唐辛子
- ・タクアン
- ・肉類
- ・ネギ
- ・日本酒
- ・塩辛
- ・卵
- ・タマネギ
- ・焼酎のお湯割り
- ・明太子
- ・魚介類
- ・ニラ
- ・味噌
- ・植物油
- ・ニンニク



##### 体を冷やす食品 (陰)

- ・牛乳
- ・コショウ
- ・トマト
- ・コーヒー
- ・豆乳
- ・カレー
- ・モヤシ
- ・酢
- ・果物
- ・菓子類
- ・植物油
- ・葉物野菜
- ・清涼飲料水
- ・白砂糖
- ・豆腐
- ・ビール
- ・マヨネーズ
- ・ナス
- ・ウイスキー



食べ物は体をつくる基本です。冷え症の人は体を温める食品を積極的にとって、腸を冷えから守りましょう!

\*\*\*\*\*

# 歯のはなし

\*\*\*\*\*

## は けんこう かんけい “歯の健康” と “スポーツ” の関係

ワールドベースボールクラシック  
第1回 W B C の日本監督で、世界のホームラン王としても知られる“王貞治さん”は選手時代、ボールを打つ時に激しく歯を食いしばるため、歯が悪くなってしまったというのはあまりにも有名な話です。

すもう  
相撲の世界においても「歯が悪いと三段目以上の力士にはなれない」と、ある相撲部屋の医師も言っています。

また、1994 年に行われたリレハンメル冬季オリンピックの選手村でのこと。

選手用の診療所には、内科をはじめ、外科、整形外科、歯科など、様々な診療科が完備されていましたが、かんび実際、診察に訪れた選手の約半分以上が“歯科”を受診していたそうです。そのため、4 年後の長野の冬季オリンピックでは、歯科医師の数を他の科の倍にするよう国際オリンピック医事委員会から指示があったそうです。



また、シアトル・マリナーズのイチロー選手は、日本歯科医師会が主催する「ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー（その年、最も笑顔が素敵だった各界の著名人に贈られる賞）」を1994年に受賞していますが、その時のインタビューで「歯みがきはお風呂に入る回数と同じであり、朝1度、練習後のシャワーで1度、寮に帰って1度、夕食後1度、晩の練習後1度、歯をみがいている」とコメントしています。なんと！イチロー選手は1日に5回も歯をみがいていたそうです。

これら例を見てもわかるように、“プロスポーツ選手にとって「歯」は戦うための武器ぶき”に等しいものと呼べるのではないのでしょうか。

いっばんちゅうがくせい

### ■一般中学生でもこのような差に

もちろん、「歯の健康と運動能力の関係」はプロスポーツ選手だけに限ったことではありません。



以前、中学生を対象に「運動能力テストと歯の関係」について調べた調査がありましたが、その結果、握力あくりよくは3キロ、背筋力はいせんりよくでは13キロ、ハンドボール投げでは2メートル、走り幅跳びとでは30センチメートル、50メートル走においても0.3秒。それぞれの競技において、歯の健康な中学生の方が優れていることが証明されています。

このように、歯の健康と運動能力（スポーツ）は、切っても切れない関係であることがわかるでしょう。

生活にちょっと役立つ

## うんちく話

## 6月1日は「写真の日」

## ●日本で初めて写真を撮影された人、した人は？

6月1日は「写真の日」です。これは1861年6月1日、日本で初めて写真撮影が行われたことを記念して、1951年（昭和26年）に社団法人日本写真協会によって制定されました。

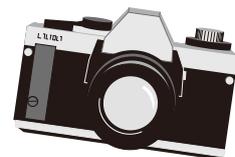
日本で初めて写真を撮影された人物は、薩摩藩第11代藩主の島津斉彬で、撮影したのは長崎の御用商人・上野俊之丞でした。その写真撮影の光景がのちに俊之丞の息子・上野彦馬による記事「日本写真の起源」として新聞に掲載され、6月1日が日本で初めて写真撮影された日に認定されました。この「写真の日」が制定されるきっかけとなった上野彦馬ですが、彼は坂本龍馬の写真撮影したことでも知られています。

現在、この写真の日には「東京写真月間」など、写真に関連したイベントが多数行われています。

## ●「写真に写ると魂がぬかれる！」と言われた時代もありました

明治時代の人々は「写真に写ると魂がぬかれる」と言っていたそうです。

その根拠は、撮影時間が長いための“疲労”だと言われています。



今では誰でも気軽に写真を撮ることができますが、当時は1枚を撮るのに1時間近くかかることもあり、その間は動いてはいけませんでした。ですので、写真を撮る人も撮られる人もかなり“魂”を込めていたのかもしれないですね。その疲労ゆえにこのような風評が広まったのではないかとされています。

確かに当時の写真に写っている人の表情はどこか強張ったようにも見えますね。

そんな写真も現代ではデジカメの普及も進み、ほぼすべての携帯電話にカメラが搭載されています。

昔の人が見たら間違いなく驚くであろうカメラを持って、瞬間を撮る楽しみを感じてみてはいかがでしょうか？

## 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したら良いのが。ぜひ、ご家庭の献立の参考になさってくださいね。



## 今回ご紹介のお料理

## 厚揚げ入りガドガド



## \* 材料（2人分）

厚揚げ（油抜きする）…………… 1/2枚  
 にんじん（短冊切り）…………… 30g  
 キャベツ（ゆでる）…………… 3枚  
 ピーマン…………… 1/2個  
 ピーナッツバター…………… 20g  
 しょうゆ…………… 大さじ2/3  
 酢・酒…………… 各大さじ1/2  
 砂糖・ナンプラー…………… 各小さじ1  
 豆板醤…………… 少量

1人分 カルシウム 141mg ビタミンC 43mg  
 塩 分 1.5g エネルギー 164kcal

## \* 作り方

- 厚揚げは拍子木切りにし、にんじんはラップに包んで電子レンジ（600W）で20～30秒加熱します。
- キャベツは7～8mm幅に切り、ピーマンは種を除いて横に5mm幅に切ります。
- ①と②を合わせて器に盛り、よくまぜたAを添えて完成です。