

よしなか歯ッピー通信

発行/よしなか歯科クリニック 住所/〒564-0036 吹田市寿町 2-5-7

ホームページ/<http://www.yoshinaka-dc.com/> 電話/7894-6480



ご挨拶

こんにちは、土曜に歯の根の治療(根管治療)とむし歯の治療を専門にしてきました、岡真太郎です。

去年の院内新聞ではロードバイクに乗るぞ!と張り切っていましたが、結局夏の暑さと冬の寒さで、ほぼ乗れずでした。

またコロナの外出自粛もあり、着々とお腹が膨らんで来てしまいましたので、なんとかしなければと思うこの頃です。

去年の院内新聞では、ロードバイクのお話とともに海外の Apple Watch は心電図が図れるというお話をしましたが、いよいよ日本でも1月にその機能が解禁されました!

最新の Apple Watch は血中酸素飽和度も図れますので、健康のお供に最適ではないでしょうか。

私事ですが、今年の11月まで水曜日に働いてました妻 有希子とともに、和歌山の海南で4月に開業することになりました。

和歌山は自然豊かなところですので、ゆっくりしたいときは是非お越しください。

和歌山で歯に問題があるときは、お立ち寄りいただけましたらお助けいたします!



間違えやすい! 漢字表記のおぼえかた

芝 と 柴

グラウンドや広場に生えている「しば」を漢字で書くと「芝」ですが、一方の「柴」はどんな時に使うでしょうか? 「柴田さん」「柴犬」など、人や犬の名前が真っ先に思い浮かびますが、実は昔話でおなじみの「おじいさんは山にしば刈りに出かけました」の「しば」はこちらの「柴」になります。「柴」は山などに自生する丈の低い木の総称で、桃太郎のおじいさんはこれを焚き木にするために山へ取りに行ったのです。



芝

(例) 芝生、芝草、人工芝 など。

柴

(例) 柴木、柴刈り、柴垣 など。

あなたはわかりますか? 歯の雑学クイズ

「歯みがき粉の泡立ちをよくして短時間で歯みがき終了!」こういった歯みがき方をしている方は多いのではないのでしょうか? 歯みがき粉の泡立ちがよすぎると「みがいた気」になってしまい、汚れがしっかり落とせないこともあります。では、しっかりみがくための歯ブラシと歯みがき粉の使い方はどれでしょう?



①

歯ブラシを
水で濡らして
歯みがき粉を
つける

②

歯みがき粉を
直接歯につけ
濡れた歯ブラシで
みがく

③

乾いた
歯ブラシに
歯みがき粉を
つける

★ヒント★ 歯みがきは時間をかけて、丁寧にすることが大切です。どうすれば長くみがけるのでしょうか? 答えは裏ページをご覧ください。

歯にいいレシピ

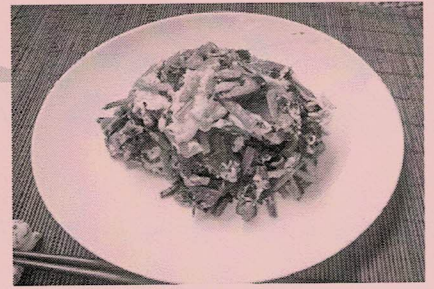
小松菜とシイタケの
中華風卵炒め

材料 (2人分)

- ・小松菜……………270g
- ・干しシイタケ……………10g
- ・卵……………2個
- ・ごま油……………大さじ1
- (a) さくらえび……………5g
- (a) 顆粒中華だしの素…小さじ1/4
- (a) しょうゆ……………小さじ1
- (a) 食塩……………小さじ1/4
- (a) 酒……………大さじ1
- (a) こしょう……………少々

作り方

- ①: 干しシイタケは300mlほどの湯で柔らかくなるまで戻す。戻したら2mm程度の厚さに薄くスライスして、水気を軽く絞っておく
- ②: 小松菜は茎をカットし、3cm程度の長さ切る
- ③: 卵を小さいボウルに割りほぐしておく
- ④: フライパンにごま油をひき、②の茎の方を入れて1分ほど炒める
- ⑤: ②の葉の方・①・(a)を入れてさらに2分ほど炒める
- ⑥: ⑤に③を流し入れ、軽く全体をまぜ合わせて完成



栄養価 (1人分)

- ① エネルギー……………178kcal
- ② カルシウム……………307mg



ツンポイント!

小松菜はカルシウムが豊富な野菜です。また、干しシイタケにはカルシウムの吸収を促進させるビタミンDが多く含まれているので、一緒に食べるのがおすすめです。

歯みがきは
がんも予防できる?

1日2回以上歯をみがく人が「食道がん」になる危険性は、1日1回の人よりも約30%も低いといった研究結果を、愛知県立がんセンター研究所(愛知県名古屋市)が発表しています。そこで今回は、歯みがきとがん予防の関係についてお話しします。

1日2回の歯みがきは
がん予防に役立つ

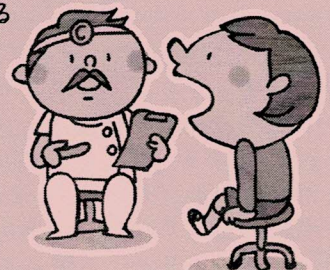
歯みがきはむし歯を予防するだけでなく、がん予防にも効果があり、まったく歯みがきをしていない人ががんになるリスクは、1日1回歯をみがく人よりも1.8倍高くなるという結果が出されています。それは、発がん物質とされている「アセトアルデヒド」を作る細菌が、歯をみがいて洗い流されることでがん予防になっているからではないかと考えられているようです。



皆さんはこれまで1日2回以上歯みがきをしていましたか? もちろん、歯みがきの回数を増やすだけでは汚れを落とすことはできませんので、みがき方に不安がある方はぜひご相談ください。

アメリカでも口内環境とがん
についての発表がされている

日本だけでなくアメリカのがん学会(AACR)でも、口腔内に存在する細菌を分析した結果「歯周病を発症させる何種類かの細菌が食道がんになるリスクと関連している」と発表しています。また、「毎日の歯みがきと定期的な歯科通院などの良好な口腔衛生が歯周病を予防し、関連する疾病を発症させない重要な方法である」ことも、同時に確認されているそうです。



★ クイズの答え ★ ③ 歯の汚れや細菌をしっかりと落とすためには、時間をかけて丁寧にみがくことが大切です。そのためには歯みがき粉がすぐに泡立たないように、乾いた歯ブラシを使うのがおすすめです。