

# よしなか歯ツピー通信

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！歯科医師の岡本です。今年もあっという間に師走ですね！年を重ねるごとに月日が経つのを早く感じます。毎日が充実している証拠であるといいのですが…。話は変わりまして、私は当院にて矯正治療を主に担当しております。矯正治療というと、ワイヤーの装置のイメージが強いかと思いますが、近年はアライナーという取り外し式の透明な装置を使用する矯正の方法も広まってきています。歯並びや咬み合わせによってはアライナーでの治療が難しいこともありますので、当院では患者さんの症状に合わせて適切な治療装置の選択を行っています。ワイヤーをつけることに抵抗があるが歯並び・かみ合わせで悩んでいる…という方はぜひ一度ご相談にお越しください。--

## 歯にいいレシピ

### 切干大根とレンコンの韓国風チヂミ

#### 材料（4人分）

ニラ	80g
レンコン	50g
乾燥切干大根	10g
卵	1個
薄力粉	180g
片栗粉	小さじ1/2
塩	小さじ2/3
和風顆粒だしの素	小さじ1/2
水	1.5カップ
ごま油・サラダ油	各大さじ2
(a)しょうゆ	大さじ1と1/3
(a)穀物酢	大さじ2/3
(a)ごま油	小さじ1
(a)鷹の爪	少々

#### 作り方

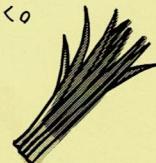
- ①: 切干大根はたっぷりの水で戻し、よく絞って3cmの長さに切る。ニラは4cmの長さに切り、レンコンは薄く半月型に切る。
- ②: ボウルに①・卵・薄力粉・片栗粉・塩・だしの素・水を入れ、木べらなどでよく混ぜ合わせて30分ほど冷蔵庫内で寝かせる。別の器で(a)を合わせて、均一に混ぜてつけダレを作る。
- ③: フライパンにごま油大さじ1を入れて中火で加熱し、②の半量を入れて円状に伸ばし、3分焼く。きつね色に焼き目がついたら、ひっくり返してフライ返して押し伸ばす。サラダ油大さじ1をフライパンに加え、さらに2分ほど焼く。
- ④: 再度ひっくり返してフライ返して押し伸ばし、さらに1分ほど焼く。焼きあがったら食べやすい大きさに切り、つけダレを添える。同様にもう1枚焼く。

#### 栄養価（1人分）

①エネルギー	332kcal
②カルシウム	45mg

#### ワンポイント！

ニラと切干大根には、歯や骨を形成するカルシウムが豊富です。また歯ぐたえのあるレンコンは、咀嚼が多くなり唾液の分泌を促します。



## 歯にまつわる 豆ちしき

### 動物によって 歯の生え変わる回数がちがう!?



進化の歴史の中で、生き物の多くは歯を持っています。たとえば、一生で歯が1度も生え変わらない生き物は一生歯性といい、ネズミやリスなどが挙げられます。

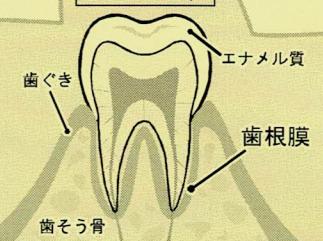
これに対して、人間を含めた乳歯から永久歯に生え変わるものは二生歯性といい、哺乳類の大部分はこの二生歯性です。ネズミに近いように思えるウサギも、実は二生歯性です。また、何度も生え変わるものは多生歯性といいますが、魚類は100回近く、爬虫類は25回くらい歯が次々と変わっていくそうです。日本人の平均寿命はどんどん伸びていますが、人生で1度だけ生え変わるご自身の歯も大切にして寿命を延ばしていきましょう!

### 歯が浮くような感覚… ありませんか？

#### 歯が浮くような 感覚の正体とは？

歯が浮くような感覚は、主に歯根膜やその周辺のトラブルによるものです。歯根膜とは、歯の根の部分と歯を支える歯そ骨との間にある繊維の束のことです。歯に力がかかる時にクッションの役割をしたり、食感や歯ざわりを感じたりする働きを持つ部分です。

歯の断面図



#### 歯根膜にトラブルが発生する原因は？

では、どのような理由で歯根膜やその周辺にトラブルが発生するのでしょうか。

##### ◆ストレス・ホルモンバランス

歯が浮くような感覚は、ストレスや疲労が原因の場合も多々あります。これは全身の血行が滞ってしまい、歯根膜を流れる血液やリンパ液の流れが悪くなるためです。また、女性の場合には妊娠中、月経の前後、更年期といったホルモンのバランスが崩れやすい時期にも、トラブルが出やすいといわれています。



##### ◆歯ぎしり・上下歯列接触癖

歯ぎしりをすると歯に強い圧力がかかり、歯根膜にもダメージを与えてしまいます。また、日常で歯の噛みしめや食いしばりをしてしまう上下歯列接触癖の方も注意が必要です。たとえ軽く噛み合わせていてもそれが継続されることによって、歯や顎、そして歯根膜にも負担をかけてしまいます。

##### ◆歯周病

歯周病になると、歯ぐきや歯ぐきを支える歯そ骨などが少しづつ破壊されてしまいます。また、歯ぐきの腫れや炎症も起きているため、歯が浮いたような感覚になります。これは疲労や免疫力が低下している時にも現れやすい症状です。

歯が浮くような感覚が長引く場合、放置するのは危険です。早めに受診してくださいね。



## 世界おもしろ事情

### 世界のクリスマスイルミネーション

早いもので2022年も残り1ヶ月。今日は世界のクリスマスイルミネーションを紹介します。

#### 【ロックフェラーセンター(アメリカ)】

ニューヨークの五番街にある巨大なクリスマスツリーは高さ約26mで、3万個の電球に飾られた見ごたえのある豪華なものです。



#### 【エアフルト(ドイツ)】

伝統的なクリスマスマーケットが開催されるエアフルトでは、高さ25mのクリスマツリーが飾られ幻想的な気分に浸せられます。

#### 【シャンゼリゼ通り(フランス)】

フランスは、パリのシャンゼリゼ通りのイルミネーションが有名です。凱旋門からコンコルド広場までの約2kmに広がる明かりは、並木通りを美しく彩っています。