

# 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



## 院長ご挨拶



平成23年に開業して、丸っこ10年がたちました。本当は昨年は大々的に10周年記念をしようと思っていたが、新型コロナウイルス感染拡大のため、自粛しました。お祭り的なことはできませんでしたが、これまで以上に診療室や待合室の消毒、滅菌、除菌といった感染症対策に力を注いでいた1年となりました。まだまだ、落ち着いた感はない、下げる止まりといった感じが否めませんが、これまで以上にスタッフ一同頑張っていきたいと思います。

学生でもないのに、4月はちょっと気分が一新するような気がしています。桜も3月下旬から咲き始めているので、日にちによっては入学式には葉桜になっているかもしれませんね。それでも、「桜咲く4月」という言葉に心が浮かれます。昨年の1年のストレスで体重がオーバーしてしまいましたので、また新しくダイエットを頑張らねばと思っています。次に、良い報告ができますように…

## 間違えやすい! 漢字表記のおぼえかた

### 出会いと出合い

「あい」は「初めて接点を持つとき」に用いられる言葉です。接点を持つ対象が人の場合であれば「出会い」を使い、それ以外の場合は「出合い」を使います。「出会い」は基本的には人の場合に用いますが、時々「名作との出会い」「新しい趣味との出会い」といった風に用いられることがあります。人以外であっても、特別な意味を持たせたい時には使ってもよいそうです。



出会い (例) 旧友との出会い 等

出合い (例) 川の本流との出合い 等

## あなたはわかりますか? 歯の雑学クイズ

歯は丈夫で長持ちするよう根元部分が衝撃を吸収できるようになっていたり、表面がとても硬い物質でできています。

では、「歯の表面の硬い物質」の名前は、次のうちどれでしょうか?



① 繊維質



② 象牙質



③ エナメル質



★ヒント★ 歯の表面はどのような質感になりますか? 似たような質感のものが身近にあるかもしれません。答えは裏ページをご覧下さい。

## 歯にいいレシピ

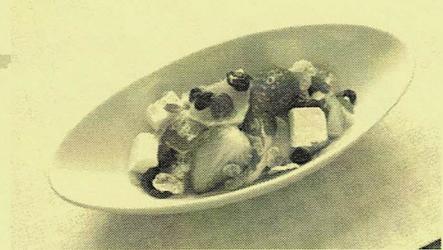
## 材料(2人分)

・いちご	120g
・オレンジ	70g
・クリームチーズ	50g
・レーズン	10g
・コーンフレーク	6g
・はちみつ	10g
・ミント	1g

## 栄養価(1人分)

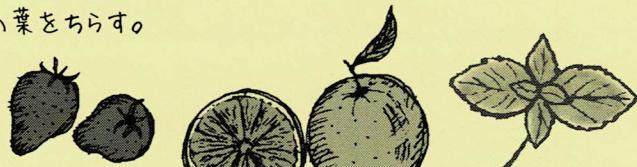
①エネルギー	162kcal
②食物繊維	1.4g

## イチゴとミントのデザートサラダ



## 作り方

- いちごはへたを取って縦に2等分に切る。オレンジは皮をむき、半月切りに薄くスライスする。クリームチーズは一口大に切る。
- お皿に①を盛りつけ、上からレーズン・コーンフレーク・はちみつをかける。最後にミントの葉をちらす。



## ワンポイント!

いちごにはむし歯予防に効果のある「キシリトール」が含まれています。ミントには殺菌作用があり、口腔内を清潔に保つ効果が期待できます。さらに柑橘類は唾液の分泌を活性化してくれます。



## ペーパー pHコントロールでむし歯予防をしよう!

「pH」とは、酸性とアルカリ性を示す指標のことです。お口の中のpHが酸性に傾くとむし歯になりやすくなり、逆にアルカリ性に傾くとむし歯になります。この作用を利用してむし歯を予防することを「pHコントロール」と言います。

## なぜ酸性に傾くとむし歯になるの?

お口の中が酸性に傾くと、歯の表面にあるエナメル質が溶け出します。これを「脱灰」といい、これが続くとやがて歯に穴があいてむし歯になってしまいます。しかし、唾液が分泌されるとお口の中は中性に中和され、脱灰で溶け出した歯の修復が行われます。これを「再石灰化」と言います。



## pHを上手にコントロールするには

## ①間食はできるだけ控える

再石灰化の時間をできるだけ長くするために、何も飲食をしない時間を長くつくりましょう。



## ②口の中を清潔に保つ

食べかすは歯の表面だけでなく、舌や歯と頬の間などにも残っています。食べかすが残っているとpHが中性に戻るまで時間がかかるため、食後は速やかに口の中全体を清潔にしてください。



## ③唾液の分泌量を増やす

pHコントロールは、唾液の質と量がとても重要です。サラサラとした良い唾液をしっかり出すため、食事は一口30回を目標にしっかり噛んでください。また、こまめな水分補給も大切ですよ。



間食を減らすことはむし歯予防だけでなく、健康面にも良い影響があります。これを機に、自身的食生活を一度見直してみるとよいかもしれませんね。

## ★ クイズの答え ★

## ③エナメル質

歯の表面は「エナメル質」というとても硬い物質ででき正在、人間の体の中で最も硬い部分になります。その硬さは水晶と同じくらいあるんですよ。