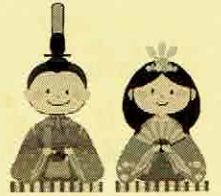


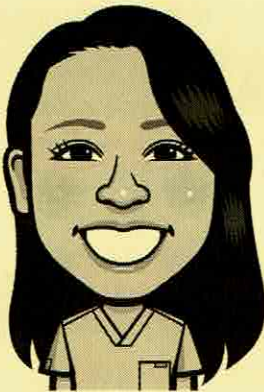
よしなか歯ッピー通信

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



あなたのキレイの仕掛人
たなか ともこ

年が明けて早いもので、もう3月ですね(*^^*)

3月と言えば、みなさんは何が思い浮かびますか？

ほとんどの方が「ひな祭り」じゃないでしょうか。〇

「桃の節句」と言われてますね。

桃の花には元々、「魔除け」「長寿」の意味があるようです。

最近、ひな祭り事情はどんな感じなんですかね？

お雛様とお内裏様は飾りますか？

5段飾りなどしますか？

それともど〜んと7段飾りですか？

そして、そして、お雛様片付ける事を忘れたらお嫁にいけなくなる説。〇

そんなんいっぱいあるやろー(笑)と思っている、

歯科衛生士の田中さんの3月のつぶやきでした(*^^*)

花粉症が歯周病の原因になるって本当？

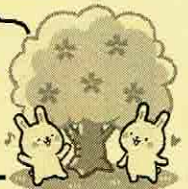


花粉症が歯周病の原因になることをご存知でしょうか？

まず、花粉症の症状の一つである

鼻炎によって口呼吸が増えると、口内が乾燥して細菌が繁殖しやすくなります。また、鼻づまりが原因で歯みがきがきちんとできないと歯垢が溜まりやすくなるのです。したがって花粉の時期は小まめに水分を補給したり、いつも以上に丁寧なブラッシングを心掛けましょう。

日本一お花見の時間が長い都道府県ランキング



各都道府県のお花見にける時間

第1位	青森県(3時間26分)
第2位	大阪府(2時間51分)
第3位	広島県(2時間49分)
第3位	香川県(2時間49分)
第5位	岡山県(2時間48分)



これからは桜前線が徐々に北上する季節です。そこで今回は、「各都道府県のお花見にける時間」をご紹介します。最もお花見の時間が長かった青森県の弘前市には、全国的に有名な桜の名所・弘前公園があり、約2,600本の桜が楽しめる春の絶景スポットです。毎年GWころの開花時期に合わせて「弘前さくらまつり」も開催されています。

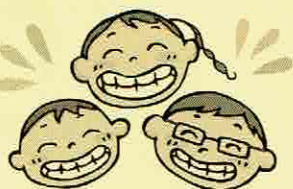
歯並びがきれいな人の笑顔は魅力的に映るって本当…？

あなたは自分の笑顔に自信が持てますか？
今回は人に好印象を与える笑顔と歯並びについてお話ししていきます。

歯を見せた笑顔が好印象を与える

2010年に日本臨床矯正歯科医会が実施した調査によると、「異性を見た時に整った顔立ちと素敵な笑顔、どちらに魅力を感じますか？」という質問に対して、68.1%の人が「素敵な笑顔」と答えたそうです。さらに「歯を見せた時の笑顔と見せていない時の笑顔のどちらが素敵か？」

という質問には78.2%の人が「歯を見せた時の笑顔」を選んでいます。



約8割の人が歯並びで第一印象が決まると考えている

また、同調査によると76.4%の人が「歯並びで第一印象が左右される」と回答していたため、歯並びが人の印象を決める重要なポイントとして認識されていることが分かっています。



一方、歯並びに自信がない人は多い

「歯並びで第一印象が左右される」とは認識しているものの、同調査では「自分の歯並びに自信がない」と答えた人は43.8%もいたそうです。さらに31.5%の人は歯を見せて笑うことに抵抗感を抱いているそうです。ちなみに、「美しい歯並びを手に入れた」という人は62.3%もいますが、「実際に歯科医に相談をしたことがある人」は24.8%に留まっているそうです。



歯科矯正は歯ぐき次第で何歳からでもOK

歯科矯正は大人になるともうできないと思われがちですが、実際は歯ぐきが健康ならば何歳からでも治療が可能です。歯並びの良し悪しは見た目だけでなく、身体の健康にも関わってくる重要なことです。

笑顔に自信が持てる歯並びを手に入れるのは今からでも遅くありません。歯並びが気になる方はぜひ一度ご相談ください。



歯にいいレシピ

材料 (3人分)

・水 …………… 5カップ
・調整豆乳 …………… 210g
・和風顆粒だしの素 …… 5g
・コンソメ …………… 3g

・オリーブ油 …… 大さじ2
・酒 …………… 大さじ2
・タケノコ水煮 …… 80g
・えのきだけ …… 70g
・春菊 …………… 30g
・しらたき …… 70g
・白米 …………… 170g
・雑穀米 …………… 30g
・粉チーズ …… 小さじ1/2
・白ごま …… 小さじ1/2

春野菜の和風豆乳リゾット

作り方



- ①: お鍋に水・豆乳・顆粒だしの素・コンソメを入れて温める。タケノコ水煮・えのきだけ・春菊・しらたきは食べやすい大きさに切る。
- ②: フライパンにオリーブ油をひいて中火にかけ、タケノコ水煮と春菊の根本部分を1分程度炒め、白米と雑穀米を洗わずに加えてさらに炒める。白米が透き通ってきたらえのきだけ・春菊の葉・しらたき・酒・①のスープをお玉一杯分加えて木べらで混ぜる。
- ③: 水気がなくなってきたら、再び①のスープをお玉一杯分加える。これを①がなくなるまで繰り返して、20分程度煮る。
- ④: お皿に盛りつけ、上に粉チーズと白ごまをかけたら完成。



ワンポイント!

雑穀米やしらたきには食物繊維が多く含まれているため、噛む回数が増えて唾液の分泌が促されるため、口の中を清潔に保つことができます。また、豆乳や粉チーズには歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。

栄養価 (1人分)

① エネルギー …… 393kcal
② 食物繊維 …… 3.05g

