

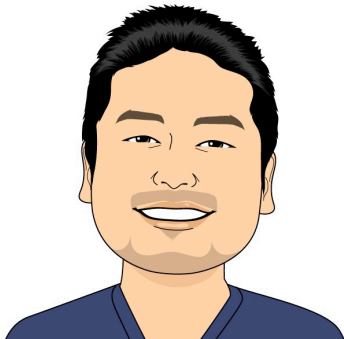
よしなか歯ッピ通信

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



現在1人暮らし満喫中
東條 文昭

Happy merry Xmas! あっ早いか。慌てちゃいました。歯科医師の東條です。今年も早いもので12月になりました。師走ですね! 僧侶も仏事で忙しく走り回るとされる師走です。サンタクロースも慌ただしく動いていることだと思います。クリスマス前にやってくる…なんてことはないですが、24日には我がよしなか歯科クリニックにもサンタクロースが来院する! 予定ですのでご期待ください!

12月といえば、ご家庭でも何かとお忙しくなることと思います。針供養が行われ、煤払い、そして、冬至を迎え、かぼちゃを食べ、クリスマスがあり、大掃除があり…大掃除! そうです! 歯の大掃除も忘れてはいけません! 毎食事時に使われているご自身の歯、義歯の大掃除をこの12月にされてはいかがでしょうか? 歯磨きが上手な方でも、我々歯科業界に勤めている人間でも、口の中の汚れを完璧に落とすことはなかなか難しいものです。特に、口の中は直視出来る場所ではないので、清掃の難易度が高まります。この大掃除の季節、一緒にお口の中の汚れもキレイに落とし、清々しいお口で新年を迎えてはいかがでしょうか。

心の扉をひらく言

あなたの周りでは、いつもニコニコしているのに悲観的な人っていますか?



あなたは“笑顔”と“しかめっ面”の人、どちらのそばにいた方が気持ちいいですか? 笑顔の人のそばにいと、多少の悩みや悲しみも不思議と忘れてしまえませんか?

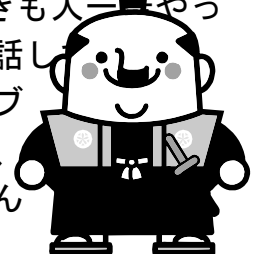
だからこそ、「笑顔」や「笑い」は無上の強壯剤であり、また開運剤にもなるので

武士は歯みがき熱心!

福岡県内の遺跡から出土された江戸時代の武士と庶民の歯を調べたところ、武士は庶民よりもむし歯が少なく、歯みがきをよくしていた跡が多くみられたそうです。

この調査を行った長崎大学歯薬学総合研究科によると、「武家は健康管理にとっても気を使い、歯みがきも人一倍やっていたかもしれない」と話した。

江戸時代にはすでに歯ブラシや歯磨き粉もあって、売っているお店もたくさん



「口臭」の原因と予防法

「口臭がするよ…」と周りの人から指摘されドキッとしないうちに、



●口臭の原因は3つ

●病的な口臭…

胃や気管支の問題もありますが、ほとんどはむし歯や歯周病などが原因です



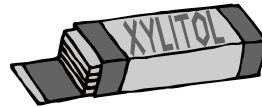
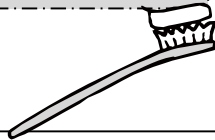
●食べ物による口臭…

ニンニク、ニラ、ネギなどの臭いの強い食材を食べた時に出る一時的なものです。

●生理的な口臭…

朝起きた時、お腹がすいた時、緊張している時など、唾液の出が悪くなると口臭が起こりやすくなります。また、女性は生理・妊娠でホルモンバランスが崩れ、歯ぐきが炎症を起こしたりすると、それが原因で口臭が強くなることもあります

★口臭を予防する方法



★歯みがき

口臭対策はなんといっても毎日の歯みがきがとても有効です。

★唾液をよく出す

口の中の乾燥が口臭の原因にもなるので、ガムを噛んで唾液をよく出

★消臭効果のある食べ物・飲み物を食べる

ニンニク、ニラなどの臭いの強いものを食べた後は、牛乳を飲むことで臭いを抑えることができます。また、レモンや梅干し、

歯にいいレシピ

エリンギと切り干し大根のかき揚げ



材料（2人分）

- ・エリンギ…………… (a) 天ぷら粉……………
- 2本…………… 50g
- ・切り干し大根(乾燥)…………… (a) 塩……………
- ……………

作り方

- ①：エリンギは切り干し大根と同じくらいの細さになるよう、繊維に沿って縦に裂く。
切り干し大根は水で戻して軽く水気をきる。
- ②：ボウルに①と(a)を入れてまぜる。



栄養価（1人分）

- エネルギー・・・185kcal
- 食物繊維……………4.4g

ワンポイント

エリンギは繊維を切らず縦に裂くことで歯ごたえがしっかりと残ります。切干大根を戻した後、水気を軽くしぼる程度にすると、てんぷら粉を絡める際に旨みのある水分として残りま

