

# 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



たつみ まき

早いもので3年目に突入しました!

こんにちは!

10月に入り今年も残すところ3ヶ月になりましたね。

1年もほんとおつという間です。

最近朝晩もだいぶ涼しくなり過ごしやすい日が多くなってきてやっと秋が来たって感じがしますね!

秋といえば食欲の秋!!

私は秋刀魚と栗ご飯が好きなんですけど特に秋刀魚には目がないです!

この季節になると週に一回は買っちゃいますよね(笑)

ただ今年は秋刀魚が不漁で値上がりしてて買うのを悩みますが、やっぱり食欲には勝てないですね、、(笑)

みなさんはどんな食べ物で秋を感じますか?

食べ物を通して季節を感じるのも楽しいものですよ!

最近急に寒くなったりして気温の変化が激しいのでみなさん体調管理には十分に気を付けて下さいねー!

## あなたはわかりますか? 歯の雑学クイズ



乳歯(子どもの歯)と永久歯(大人の歯)は生えそろうたときそれぞれ何本になるのでしょうか? ただし、親知らずの本数は除きます。

①

乳歯

10本

永久歯

20本

②

乳歯

15本

永久歯

25本

③

乳歯

20本

永久歯

28本

★ヒント★ 子どもの小さなお口の中にも、大人とあまり変わらない本数の歯が生えているんですよ! 答えは裏ページをご覧ください。

## 実は意外と知らない...

## 漢字の正しい使い分け方

### 油と脂



料理で使う「油」と「脂」の違いをご存知でしょうか? さんずいのついている「油」は液体を指している漢字なので、「てんぷら油」などに用いられます。一方「脂」は「豚肉の脂身」など固形のものを指す漢字です。また、「40代になって脂がのってきた」のように、人物を形容するときにも使われます。



油

液体の場合

脂

固形、または人物を形容する場合

健康で後悔していること第1位は…  
『歯の定期健診を受ければよかった』



インターネットリサーチ会社の「goo リサーチ」と、雑誌「アレジデント」が共同で、「人生の振り返り」についてのアンケート調査を行いました。

あの日、あの時、ああしていたら人生が変わっていたかもしれない…といった出来事を回答した中で、「健康について後悔していること」のトップは「歯の定期健診を受ければよかった」でした。

なぜ歯の定期健診を受けておけばよかったと後悔してしまうのか？

なぜ歯に関する事柄がトップになったのでしょうか。理由は2つ考えられます。まず1つ目は歯の治療にお金がかかること。入れ歯を作る費用やメンテナンスなど、家計に響いてきます。2つ目は食の楽しみが半減すること。年齢を重ねて、お金がかかるだけでなく食事も楽しめないという二重の苦しみを抱えている方がたくさんいるということですね。

忙しいとつい歯の健診を忘れてしまいがちですが、将来後悔をしないためにも「歯の定期健診」を受けるようにしましょう。



「健康」の後悔トップ20

goo リサーチ、アレジデント 2017年9月調べ  
対象:55~74歳までの男女1060人

1	歯の定期検診を受ければよかった	283pt
2	スポーツなどで体を鍛えればよかった	244pt
3	日頃からよく歩けばよかった	234pt
4	腹八分目を守り、暴飲暴食しなければよかった	210pt
5	間食をひかえればよかった	167pt
6	頭髪の手入れをすればよかった	150pt
7	たばこをやめればよかった	122pt
8	ストレス解消法を見つけておけばよかった	121pt
9	よく笑い、くよくよ悩まずに過ごせばよかった	117pt
10	不規則な生活をしなければよかった	109pt

歯にいいレシピ

丸ごとかぶグラタン



材料 (2人分)

- ・かぶ……………2個
- ・とろけるチーズ……………50g
- (a) 合びき肉……………30g
- (a) 塩・こしょう……………各少々
- (a) パン粉……………大さじ2

作り方

- ①:かぶの根と葉を切り分け、それぞれをラップで包む。電子レンジで根は2~3分、葉は1分ほど加熱する。
- ②:①のかぶの根の上部を切り取り、下部の方はスプーンなどでうつつお状にくりぬく。くりぬいた後の中身もとっておく。
- ③:②のくりぬいた中身と(a)をしっかりと混ぜ合わせ、うつつお状にしたかぶの中に入れ、その上にとろけるチーズをのせる。
- ④:③とかぶの上部を耐熱皿にのせ、200℃のオーブンで10~15分焼いて皿に盛る。①のかぶの葉を添えて完成。

ワンポイント!

10月から旬を迎えるかぶは、春に収穫されるものよりも甘味が強いのが特徴です。つややかでハリのあるかぶを選ぶとよいでしょう。カルシウムたっぷりのチーズでグラタン風に頂きましょう。



栄養価 (1人分)

- ① エネルギー……………145kcal
- ② カルシウム……………258mg

★ Q12の答え ★ ③:乳 歯は20本 正解は乳歯は20本、永久歯は28本です。  
永久歯は28本 子どもの小さな口の中にも、20本の歯がしっかり生えているんですよ。