

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



うみの さやか

うみのです。

桜の季節 私は、お花の中で桜が1番好きです。

数年前の話ですが、私が結婚したのは3月でした。どうしても披露宴会場を桜でいっぱいにして、まだ咲かない季節でしたがプランナーさんに無理を言って桜の手配をお願いしました。『咲かなければ、造花になる』といわれ、ザリザリまでドキドキしていましたが、無事に用意して頂いて、桜でいっぱいの理想通りの会場になったのを思い出します(o^o) 今の桜の楽しみ方は、お花見よりも犬と一緒に桜並木を散歩する事です!!

歩いていると桜の花びらが犬の頭の上に落ちてきて髪飾りみたいになったり、鼻や尻尾に花びらが付いていたりして、とっても可愛いです(^ω^) 桜の季節のお散歩は、立ち止まって写真ばかり撮ってしまい、普段の倍以上の時間がかかってしまっていますが、なんだかホッとし幸せだなあ~と思う時間です(^ω^)

病気もなく元気いっぱいですが、13歳の老犬なので、今年も一緒に桜並木をお散歩できる事に感謝の気持ちでいっぱいです(^ω^)

日本人は世界一歯みがきに時間をかけている?



皆さんは毎日何回くらい歯をみがいていますか? 世界に目を向けてみると、1日2回が基本の国や、そもそも歯をみがく習慣のない地域も存在しています。

そんな中、実は日本は世界で一番歯みがきに時間をかけている国という調査結果があります。一方で、むし歯のない国ランキングでは調査の対象となった40か国中17位と不本意な結果になっています。歯みがきは時間をかけることも大切ですが、正しいみがき方をすることも大切です。

日本一睡眠時間が長い都道府県ランキング



各都道府県の睡眠にける時間



第1位	秋田県(8.02時間)
第2位	青森県(7.59時間)
第3位	山形県(7.56時間)
第4位	高知県(7.54時間)
第5位	岩手県(7.53時間)



春は、気持ちがよくてついウトウトしてしまう季節ですよ。今回は「各都道府県の睡眠にける時間」をご紹介します。睡眠時間が長い県は、4位を除いて東北地方が占めています。寒い地方ほど、お布団の中が気持ちよくて出たくないのかもしれませんがね。ちなみに、日本人の睡眠時間の平均は7時間40分だそうです。

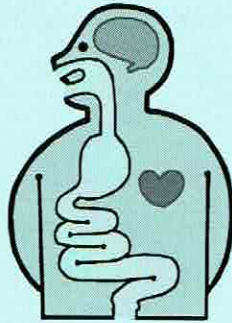
歯は生涯の友！ 歯のしくみを再確認しましょう

身体の一部なのに、知っているようで実はよく知らない「歯」。今回は改めて、歯のしくみについて再確認していきましょう。

歯は胃腸の負担を軽くしている

歯は食べ物を噛み砕き、消化器官の入り口となる重要な場所です。実は、ものを噛み砕くとき、歯には体重と同じくらいの力がかかっています。

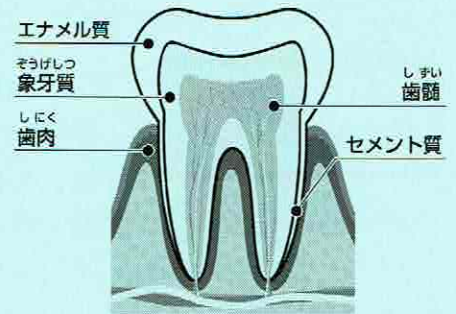
したがって、おし歯や歯周病などで噛む力がおとれると、食物を細かく噛み砕くことができなくなるため、結果的に胃腸に負担がかかってしまいます。



歯はいくつもの素材でできている

歯の表面の白い部分は「エナメル質」でできていて、人間の身体の中で最も堅い部分です。その内側に「象牙質」があります。歯肉に埋まっている歯の根に当たる部分は「セメント質」でできており、エナメル質よりもやや柔らかい組織です。

そして歯の芯にあたる部分には血管や神経があり、総称して「歯髄」と呼ばれています。



重要な役割を持つ歯肉

歯肉は歯の土台になっている骨（歯槽骨）を覆っているため、中に細菌などが入りづらい構造になっています。また、食べ物を噛んだときのクッション的な役割も担っています。しかし、歯槽膿漏（のうろう）になってしまうと歯肉が炎症を起こすため、歯をしっかり支えられなくなり物を上手く噛めなくなるため、身体への負担も大きくなってしまいます。



歯の健康を保つということは、「歯」そのものだけを大切にするのではなく、歯肉を含めた口の全体を健やかに保つことが大切です！

歯にいいレシピ

かぶと新たまねぎの ハニージンジャー炒め

材料（3人分）

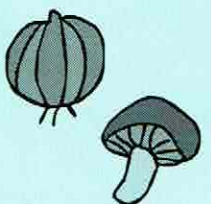
- ・かぶ(白い部分) 160g
- ・かぶ(葉の部分) 15g
- ・新たまねぎ 160g
- ・しいたけ 80g
- ・鶏もも肉(脂身付き) 180g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・おろししょうが 7g
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・酒 大さじ1
- ・はちみつ 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・粒マスタード 小さじ1

栄養価（1人分）

- ①エネルギー 226.7kcal
- ②カルシウム 42mg

作り方

- ①：かぶの白い部分と新たまねぎは皮をむき、くし型に切る。かぶの葉の部分は3センチの長さに、しいたけは石づきを取って一口大に切る。鶏もも肉も一口大に切る。
- ②：フライパンにサラダ油をひいて中火にかけ、鶏もも肉・おろししょうが・塩・こしょうを加えて3分ほど炒める。
- ③：かぶの白い部分と葉の部分・新たまねぎ・酒を加えて、ふたをして2分蒸し焼きにする。
- ④：ふたを取り、しいたけ・はちみつ・しょうゆ・粒マスタードを加えて混ぜる。さらに1分ほど炒めて完成。



ワンポイント！

はちみつは殺菌作用や抗ウイルス作用を持ち、口内炎や歯周炎を防ぐ効果があります。また、かぶには歯を形成するカルシウムが多く含まれています。

