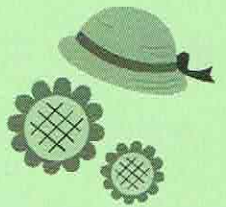


よしなか歯ッピー通信

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



おか しんたろう 先生

こんにちは、今年の4月から土曜日に働いている岡真太郎です。水曜日と金曜日に働いている岡有希子の夫で、二児のパパです。保存修復学(歯の詰め物や神経の治療)が専門です。いつもルーペ(拡大鏡)をつけて診療しています。ルーペでみると3倍の大きさになり、歯の神経や小さな虫歯もよく見えます。

今年の夏は暑いですね。僕も汗をいっぱいかくので熱中症対策でたくさん水分をとるようにしています。我が家で流行っているのはトニックウォーターです。昼間はそのままで、夜はジントニックにして楽しんでいます。暑い日にはとても美味しいです。ぜひ試してみてください。でも、虫歯にならないように、寝る前には必ず歯をみがいてください。

むし歯予防に効果のある「フッ素」のお話



むし歯予防に効果的なフッ素ですが、実は歯みがき剤だけでなく、身近な食べ物や飲み物にも含まれています。

例えば、魚介類には1~15ppm程度、肉類には0.3~2ppm程度、お湯出した緑茶にも0.5~2ppm程度含まれています。

フッ素は歯みがき剤だけに入っている特別なものではなく、私たちの身近な栄養成分のひとつなんです。

※フッ素濃度1ppmとは、1kg中にフッ素1mgが含まれていることです。

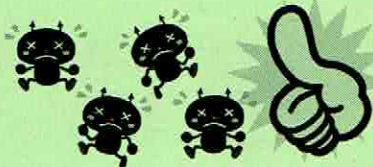


日本で一番スイカ好きが多い都道府県は？

各都道府県1世帯当たりのスイカ消費量

第1位	新潟県/約7,496グラム
第2位	鳥取県/約6,976グラム
第3位	熊本県/約6,472グラム
第4位	千葉県/約6,224グラム
第5位	徳島県/約6,111グラム

夏の代名詞「スイカ」は、熱中症対策や夏バテ対策にもオススメです。今回は「各都道府県の1世帯当たりのスイカ消費量(2014年調べ)」をご紹介します。1位の新潟は収穫量でも全国4位です。主に昼夜の寒暖差が激しい山沿いと、高温多湿な砂丘地帯で作られています。全国的に見ても、収穫量が多いところでは消費量も多い傾向にあります。



歯が痛いときに押すオススの「ツボ」

歯のズキズキする痛みは本当につらいものですよね。さて、夜中や旅先などで急に歯が痛み出すことってありますよね。そんな時は歯科医院に行きたくてもなかなか行くことができません。そこで今回はそんな歯痛を緩和するツボをご紹介します。

◆手のツボ

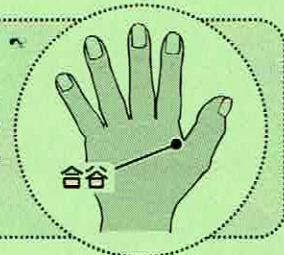
●歯痛点(しつうてん)

左右の手のひらの、中指と薬指の付け根の間にあるツボです。少し強めに刺激しましょう。



●合谷(ごうこく)

左右の手の甲の、親指と人差し指の付け根の間にあるツボです。親指の腹などで少し強めにもみましょう。



◆足のツボ

●湧泉(ゆうせん)

左右の土踏まずのやや上の中央にあるツボです。両手の親指の腹を使って、ツボ付近があたたかくなるまで強めにもみましょう。



●歯痛点

左右の足裏の、親指と人差し指の股から約1.5センチかかと寄りにあるツボです。強めに押して刺激しましょう。

◆そのほか緊急時の対処法

- ① うがいや歯みがきをして、食べかすを取り除き、お口を清潔にしましょう。



- ② 氷水などを口に含んだり、冷たくしたタオルを当てて冷やしましょう。



- ③ 痛み止めの薬を飲みましょう。



歯痛の緊急手当ては、あくまで一時的なものですので、早めに歯科医院を受診しましょう。

歯にいいレシピ

夏野菜入り

冷製ふわふわ豆腐つくね

材料(1人分)

- ・枝豆 50g
- ・コーン缶 25g

- (a) 木綿豆腐 200g
- (a) 鶏むぎ肉 60g
- (a) さくらえび 10g
- (a) 卵 1/2個
- (a) 片栗粉 大さじ1

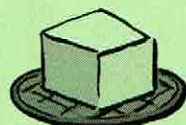
- ・オクラ 3本
- ・水 4カップ
- ・めんつゆ ... 大さじ2と1/2

栄養価(1人分)

- エネルギー 151kcal

作り方

- ①: 枝豆はゆでてさやを取り、コーン缶は水気を切っておく
- ②: 鍋に水とめんつゆを入れて沸騰させる
- ③: フードプロセッサーに(a)を入れて混ぜ合わせる
- ④: ボウルに③をあけ、①を加えてスプーンで混ぜ合わせる
- ⑤: ④を2本のスプーンを使って食べやすい大きさに成形し、②に入れる。同時にオクラも入れて柔らかくなるまで煮る
- ⑥: 冷蔵庫で冷やした後、オクラはヘタをとって二等分に切り、器に盛りつけて完成



ワンポイント!

豆腐や枝豆にはカルシウムやたんぱく質が多く含まれています。ほかにも、食物繊維が多い夏野菜とカルシウムが豊富なさくらえびを加えることで、栄養満点だけでなく彩りもきれいに作ることができますよ!

