

よしなか歯ッピ一通信

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



うめはらです。

今年の夏は暑かったですよね～!!

例年よりも暑く、夏が長いように感じたのはおたしだけでしょうか?

暑さゆえに、帰宅後の一杯が美味かったですねー!

ビールはもちろんチューハイも美味しく気が付けばだいぶふくよかになっていました...🍷 これはいかんと、最近ではビールもチューハイもしばらく封印し、“生絞り果汁の炭酸割り”がマイグームになっています。こちらはあえて糖質ゼロの焼酎(^-^)に炭酸水とよく居酒屋さんにあるような、オレンジやグレープフルーツを半分に切って絞ったのを注いで、これが美味しくです。果物にも果糖があるので飲み過ぎには注意なのですが、ハマってしまいました。

あと、最近高知に行かれた方に“ぶしゅかん”漢字で“仙手柑”と書くようですが、関西ではあまりお目見えしない柑橘系のフルーツを頂き、これがゆずのようなすっぱいもなく、すだちより強めの香りでもかなり美味しかったです。まだまだ、生絞りに合うフルーツがありそうなのでスーパーに行ったら果物コーナーを物色してみます^^

9月になりましたが、まだまだおたしのマイグームは続きそうです...!!

歯にいいレシピ

きのこ味噌だれ ゴマいももち

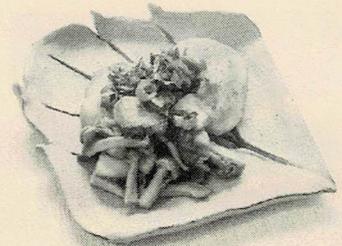
材料 (2人分)



- ・じゃがいも..... 正味 360g
- ・片栗粉..... 大さじ2
- ・白ゴマ..... 大さじ1
- ・まいたけ・エリンギ・ぶなしめじ... 各 40g
- ・有塩バター..... 13g
- ・青じそ..... 4枚
- ・あさつき..... 4g
- (a) 水..... 大さじ2
- (a) 淡色辛味噌..... 大さじ1と1/3
- (a) 醤油..... 小さじ2
- (a) 砂糖..... 小さじ1と1/2

作り方

- ①: じゃがいもは皮をむき一口大に切ってゆで、火が通ったら湯を捨てて再び火にかけ、鍋を振りながらじゃがいもの水分を飛ばして粉吹きにする。
- ②: じゃがいもをつぶして片栗粉と白ゴマを加え、全体を練り混ぜて小判型にする。
- ③: フライパンを熱し、有塩バターをひいて②を並べ、食べやすい大きさに切ったまいたけ・エリンギ・ぶなしめじをまわりに置く。中火で4分ほど焼いたら裏返す。
- ④: (a)の材料を混ぜ合わせ③に回し入れ、30秒ほど加熱する。皿に盛って、刻んだ青じそ・あさつきをあしらう。



栄養価 (1人分)

- ① エネルギー..... 193kcal
- ② カルシウム..... 53.8mg



ワンポイント!

ゴマやバターには細胞の老化を防ぐビタミンEが、じゃがいもには健康な歯ぐきを形成するビタミンCが多く含まれています。



歯にまつわる豆ちしき

なぜ歯みがきが必要なの？

お口の中の細菌の数は、しっかり歯みがきをしている人で1000~2000個、全くしない人では1兆個ほどになるといわれています。実は、むし歯や歯周病はこういったお口の中の細菌が作り出す感染症です。もちろん、口の中の全ての細菌が悪い菌というわけではなく、口内環境を整えるために良い役割をしている菌もあります。そして、細菌たちは互いに共存できるような歯の表面に塊を作りますが、この塊が「歯垢(プラーク)」と呼ばれるものになります。

ちなみに、歯垢は歯みがきをしなければ歯石になってさらに増殖し、むし歯・歯周病の原因になるだけでなく、歯が黄ばみ見た目の美しさも損ないますので、毎日しっかりと歯みがきをしましょう！



世界おもしろ事情

世界のお月様の模様



秋は月がキレイに見える季節です。そこで今回は、世界のお月様の模様をご紹介します。世界の人々からは、お月様の模様がどのように見えているのでしょうか。

- ◆日本・韓国…うさぎの餅つき
- ◆中国…うさぎが薬草をついでいる姿、天女、一人ぼっちの女性、カニ、巨大なヒキガエル など
- ◆ヨーロッパ…木に繋がれたロバ、キャベツ畑の泥棒、片手しかないカニ、かぼちやを食べる男 など
- ◆アメリカ…女性の横顔
- ◆インドネシア…女の人が編み物をしているところ
- ◆カンボジア…菩提樹ぼだいじゆの木の根元に、杖を持ったおじいさんが座っている

今さら聞けない…歯周病ってどんな病気？

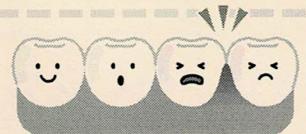
歯周病って何？

歯周病とは、歯垢の中に潜む「歯周病菌」が歯ぐきの炎症を起し、歯を支えている骨を溶かしていく病気です。実は歯周病は成人が歯を失う原因の第1位でもあります。

30代以上の約8割の方が歯周病またはその予備軍といわれています。今回は歯周病が進行する過程や症状・治療法についてお話します。

歯周病の進行と治療法

実際に歯周病はどのように進行していくのでしょうか。



健康な状態

歯と歯ぐきの境目にある歯周ポケットの深さが2mm以内であれば、健康な状態です。歯槽骨はしっかり残っていて、歯ぐきはひきしまり、出血もない状態です。

初期

歯周ポケットの深さが3~4mmで、歯ぐきが腫れて出血しやすい歯肉炎の状態ですが、まだ歯槽骨は減っていません。この段階であれば、ポケットの中をしっかりとブラッシングして、歯科医院で適切な歯石除去を行うことで、健康な状態に回復していくでしょう。

中期

歯周ポケットの深さが5mm以上の状態で、歯ぐきが腫れることによって歯みがきをすると出血したり、膿が出たりします。独特な口臭もある状態で歯周炎とも呼ばれます。この段階ではポケットの奥深いところまで歯石がつき、歯槽骨も溶け始めています。

末期

歯周ポケットが6mm以上になると、抜歯の可能性が高くなります。歯みがきのたびに出血したり、歯の周りに白い膿がにじみ出たりします。さらに歯槽骨も溶けており、歯がグラグラとするでしょう。1本だけでなく他の歯もグラつき、たくさんの歯を失うことになるかもしれません。

