

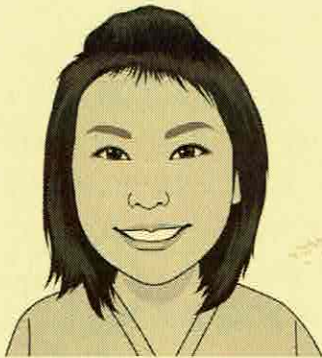
よしなか歯ッピー通信

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



つつむら ひとみ

育休あけで、がんばっています

ようやく梅雨も明けて暑い日が続いていますが、皆さまお元気でしょうか
去年は地震に台風、吹田市の方は停電など、大変な事が沢山ありました。
夏真っ盛り!元気に沢山楽しんで過ごしたいものです
夏といえば花火大会ですね!

我が家が毎年足を運ぶのは、伊丹市で行われる猪名川花火大会です。
打ち上げ本数は4000発程度とそこそこなもの、かなり間近で観覧出来て美しいので、
行っております。夏休みの予定の1つに入れてみてはいかがでしょうか?
おすすめですよ

花火を観覧していると、一時暑さを忘れるものです(^-)-☆

今年も夏祭りやります! 歯医者さん体験やいつものゲーム以外に、射的を新しく
取り入れました。もちろん、いつもの花火もご用意していますよ。
是非ゲットして下さいね(*^o^*)

この暑さで身体お疲れ出ませんようにご自愛ください

チョコレートの主原料 「カカオ豆」大国のむし歯事情は?



カカオ豆の生産大国
といえば「ガーナ」。
ガーナ人はいつもチョコ
レートを食べっていてむし
歯が多いのでは?と思
ってしまいが、実は平成11年の調査
によると、ガーナ人のむし歯本数の平均
は0.1本だったようです。日本人のむ
し歯の平均は当時2.44本でしたので、
比較するとガーナの方が非常に少な
いことがわかります。その理由は食生
活にあり、ガーナ人は砂糖の消費量が
非常に少ないそうです。カカオ豆はあ
くまで「も輸出用で」、そもそもチョコレートを
食べる習慣がガーナにはないそうです。

図書館通いの子が多い 都道府県ランキング



各都道府県の小学生の図書館利用者数の割合



第1位	福井県	78.8%
第2位	香川県	78.5%
第3位	山梨県	77.0%
第4位	石川県	76.2%
第5位	島根県	75.7%

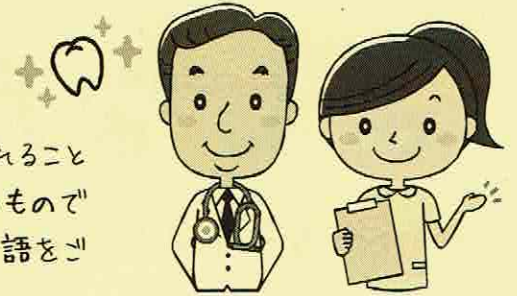


夏休み、宿題をするために図書館に通っていたという方もいるの
ではないでしょうか? そこで今回は「各都道府県の小学生の図
書館利用者数の割合」をご紹介します。1位は福井県の小学生
でした。福井県は小学生の読書率でも上位に入っているそうデ
す。新しい発見や興味に出会える図書館は、小学生だけでなく
大人も積極的に利用したいものですね。

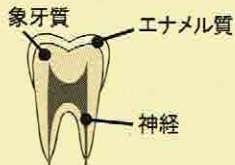
ちなみに、全国平均は69.1%という結果でした。

知っていますか？ 歯科専門用語

歯の定期健診のとき、歯の状態をみて数字やアルファベットを言われることがあると思います。あれは歯の名称とむし歯の進行状況を表しているものです。そこで今回は、歯の定期健診の基礎知識となる、歯科専門用語をご紹介します。



シーオー C0 ……ごく初期のむし歯で、見た目ではほとんど分かりません。この状態では削る治療はせず、フッ素などで再石灰化を促せば健康な状態に戻ります。



シーワン C1 ……むし歯が歯の表面のエナメル質にできている状態。この状態では、まだ自覚症状はありません。



シーツー C2 ……むし歯がエナメル質の下にある象牙質にまで達している状態。象牙質には神経が通っているため、食事のときにしみる感覚が生じます。



シースリー C3 ……むし歯が象牙質の奥にある神経にまで達している状態。特に刺激を与えなくても、ズキズキ激しい痛みが続いてしまいます。



シーフォー C4 ……さらにむし歯が進んで歯がほとんどない状態です。すでに神経が死んでしまっていて、痛みも感じなくなります。この状態では最悪、抜歯の可能性が高まります。



お口の中の健康を守るためにも、定期的に歯科健診を受けましょう！

歯にいいレシピ

材料 (2人分)

- ・玄米 …………… 1合
- ・水 …………… 200cc
- ・しらす干し …………… 100g
- ・みょうが …………… 1個
- ・しその葉 …………… 1枚
- ・ガマ …………… 適量

栄養価 (1人分)

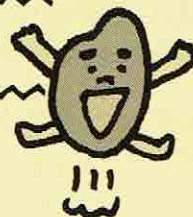
- ① エネルギー …………… 326kcal
- ② カルシウム …………… 127mg



玄米しらす丼

作り方

- ①：玄米は洗って水気を切る。
- ②：炊飯器の内釜に①と水を入れて炊く。
- ③：みょうがは小口切り、しその葉はせん切りにする。
- ④：②が炊き上がった器によそう。上にしらす干しと③を盛りつけ、ガマをふる。



ワンポイント！

小魚のしらす干しがカルシウムたっぷりなのはご存知の方も多いでしょう。また、ガマにもカルシウムが含まれています。このレシピでは、歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムをしっかり摂ることができるでしょう。

