



2016. 1月号

ひだか歯科通信

水巻町吉田西3丁目14-14

093-201-5200

www.hidakashika.jp/


あけましておめでとうございます。

新しい一年がはじまりました。今年も皆様に満足して頂けるようスタッフ一同努力してまいりますので、今年もよろしくお願い致します。

今月のお休み

11日

院長より一言

のんびりと過ごした年末年始のお休み。おかげで十分すぎるほど充電することができました。

今年も新しいことにチャレンジしながら、医院の力をのばしていきたいと思います。今年もいろんな勉強が必要になりますが、年頭の決意と感謝の気持ちを忘れず1年を過ごしていきたいと思います。



お正月のために予約したおせちがお店の手違いで我が家の分がなくまさかの展開…急きょスーパーにオードルを買いに行く羽目に。年末最後にバタバタしましたが、何とか実家にてお正月は美味しいものを食べることができました。蓄えた分、あとはしっかり運動します。今年こそは…。

あなたも
“歯科通”に
なれる…!?

歯医者が出題する “歯とお口”のクイズ

カラダの部位を用いた四字熟語^{よじじゆくご}と言えば、皆さんは何を思い浮かべますか？「馬耳^{ばじ}東風^{とうふう}」「一目瞭然^{いちもくりようぜん}」などいろいろありますよね。また、「口」を用いたものには「開口^{かいこう}一番^{いちばん}」「異口同音^{いこうどうおん}」などありますが、「歯」を用いたものについてはもしかしたら馴染み^{なじみ}が薄いかもかもしれませんね。そこで今回はこんな問題を出題！

Q

歯を用いた四字熟語「齒牙春色^{しがしゆんしよく}」の意味は？

1

人を喜ばせる

2

大笑いする

3

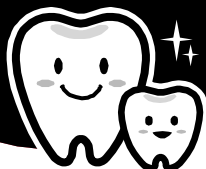
正々堂々と戦う

4

努力する



歯のはなし



毎日の食生活に役立てよう！

歯やお口の健康に良い食べ物は？

私たちのカラダは食べ物から作られています。偏食気味で好きな物だけ食べていては、健康なカラダはできません。もちろんこれは、歯やお口の健康においても同じことが言えます。

食生活を意識して、ぜひ毎日の食生活に以下の食品を取り入れてみましょう。



「歯を強化」するのに役立つ栄養素と食品

強い歯を作ったり、あごの骨を丈夫にするには次のような栄養素を含む食品を積極的に摂りましょう。

ビタミンA

ビタミンAは歯の表面のエナメル質を強化する働きがあります。ビタミンAが含まれている食品と油脂と一緒に摂ると、ビタミンAの吸収が高まりますので、油炒めやオイル入りドレッシングをかけたサラダにして食べると良いでしょう。

ビタミンAが含まれている

主な食品

ニンジン、レバー、うなぎ、ほうれん草



カルシウム

カルシウムは歯や骨を丈夫に保つ効果があります。カルシウムは不足しがちになるので、意識して摂るようにしましょう。また、ビタミンD(シタケなど)、クエン酸(みかんなど)と組み合わせると吸収が高まります。

カルシウムを含んでいる

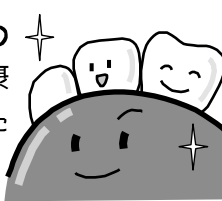
主な食品

小魚、海藻、乳製品



ビタミンC

ビタミンCは歯ぐきの健康や歯の象牙質の形成に役立つ栄養素です。一度に大量に摂取しても過剰な分は体外に排出されるため、毎食ごとに摂るのがコツです。



ビタミンCを含んでいる

主な食品

キウイフルーツ、レモン、ブロッコリー



「お口の中のキレイ」に役立つ栄養素と食品

食物繊維

食物繊維が豊富な食べ物は、しっかり噛むことにより歯の表面や粘膜に付いた汚れを落とします。また、たくさん噛むことによって唾液の分泌が促され、あごの骨や筋肉の強化にもつながります。



食物繊維を含んでいる

主な食品

ごぼう、セロリ、切り干し大根



「歯を強化」するのに役立つ栄養素と食品

むし歯になりにくい歯を作るには、次のような食品や栄養素が役立ちます。

アルカリ性食品

むし歯を予防するためには、お口の中を中性に保つことが大切です。食後、酸性に傾いたお口の中を中性に戻すには、食事の最後にアルカリ性食品を食べましょう。

主なアルカリ性食品

納豆、果物、梅干し



カテキン

カテキンは主にお茶に含まれる成分で、細菌の繁殖を抑えると共にむし歯菌を抑制する働きがあります。カテキンの抗菌作用は口臭予防にも有効です。

カテキンを含んでいる 主な食品

緑茶、りんご、ブルーベリー

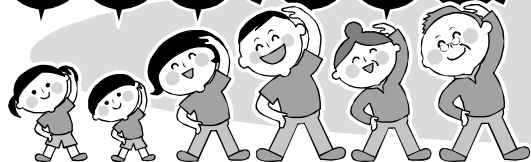


あごの骨の強化には適度な硬さのあるものを食べることも大切です。ただし、あまり食べ続けると、歯の詰め物が取れたり、歯が欠けたりすることがありますので注意しましょう。



健康人で行こう!

正月太りを手軽に解消!



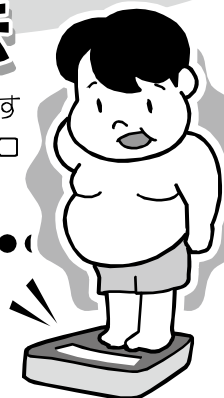
体重を元に戻すための 簡単ダイエット法

年末年始は忘年会や新年会などご馳走^{ちそう}を食べる機会も増えます。楽しいイベントではありますが、気になるのはやっぱり体重ではないでしょうか? また、お正月休みだからといって部屋でゴロゴロ食べてばかりいれば、体重はどうしても増えてしまいますよね。

●●●●●●●●●● ダイエットのコツ ●●●●●●●●●●

ダイエットには運動と食事の両方が大切と言われています。しかし、運動をしたり食事を減らしても、なかなか継続できない方も少なくありません。

そこでおすすしたいのが、次のような簡単ダイエット法を生活の中に取り入れることです。



簡単ダイエット法 ①

体重を計るだけダイエット



簡単ダイエットの1つ目は、毎日、**体重を計ること**です。ある研究によると、体重を毎日計るグループと計らないグループを3か月後に比較したところ、計らないグループの方の体重が平均**1.83kg**増加したそうです。

毎日体重を計ることで現在の自分の肥満度を自覚すると同時に、食事のコントロールも自然に行えるようになります。また、運動した後に体重が減っていれば、その後の意欲にもつながるでしょう。したがって、まずは毎日体重計に乗ることから始めてみましょう。



POINT

- 体重は朝と夜の2回、同じ時間に計測する。
※トイレに行った後や入浴前など、生活リズムの中に取り入れると継続しやすい。
- 体重計はデジタル式の100g単位で計れるものだと体重の増減がわかりやすい。
- ノートやスマホなどに体重を記録しておき、グラフにして数字を可視化^{かしか}するとより効果が高まる。

簡単ダイエット法 ②

噛むだけダイエット

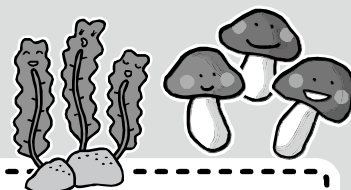


次に2つ目の簡単ダイエット法は、食事の際に**噛む回数を増やす**ことです。

まずは、ご自身が普段ひと口あたり何回噛んでいるのが散えてみましょう。理想はひと口30回です。

よく噛むことは食べ過ぎを予防するだけでなく、唾液が多く分泌^{ぶんびつ}されてお口の中の健康に役立つたり、胃腸の負担を減らす役割もあります。

食事の内容は、野菜や海藻、キノコ類を多く使う「和食」がおすすめです。



POINT

- ひと口30回を目標によく噛んで食べる。
※つい早食いしてしまう人は、ひと口食べたら箸^{はし}を置き、噛むことを意識する。
- 食事は洋食よりも和食の方が噛む回数が増え、よく噛むことができます。



これらダイエット法はすぐに効果が表れるわけではありませんが、生活習慣を見直すきっかけにもなるでしょう。体重が気になる方は、毎日体重を計ること、しっかりよく噛むこと、この2つを今年の目標にしてみるのはいかがでしょうか?



クイズの こたえ

② 大笑いする

歯牙春色とは「大笑いする」という意味です。中国では「春」をお正月や晴れの日としているため、歯牙春色には「晴れやかで清々しい新年を迎えられるよう、歯が見えるほど朗らかに笑う」といった意味があります。今年1年も「歯牙春色」な毎日を過ごしたいものですね。



あなたの運気がよくなる！ 今月の「手相」

簡単に誰でもわかる生命線の“性格診断”

今回は簡単に見分けやすい「生命線」を使った手相をご紹介します。生命線とは人差し指の下あたりから手首にかけてカーブを描くように走っている線です。“生命”線と言うだけに生命のエネルギーを表していて、手相鑑定では最も重要視される線でもあります。そこで今回は、左手の生命線を使って性格を診断してみましょう。



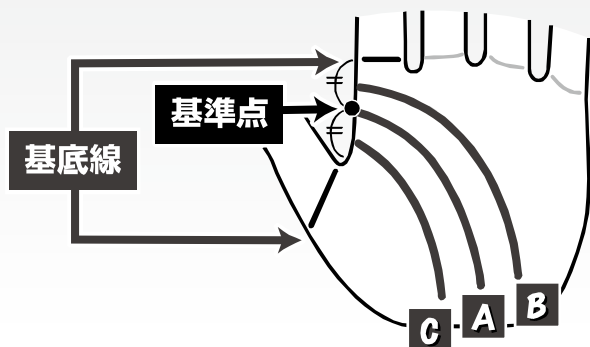
監修

手相鑑定士

白井洋子 先生

生命線のスタート地点をチェック！

人差し指と親指の付け根にある横線を基底線きていせんと言います。この2本の基底線のちょうど真ん中を基準点とした時、生命線はA B Cのどれから始まっているのでしょうか？



ちなみに、生命線が濃い人は元気な人、薄い人はおとなしい人と判断することもできます。簡単な手相なので、周りの人の性格も診断してみましょう！

A 基準点の「真上」から始まっている人

ちょうど真上から始まっている人はバランス感覚に優れています。協調性きょうていせいがあるため、周囲の人たちと良い人間関係を築くことができるでしょう。

B 基準点より「上」から始まっている人

基準点より上の人差し指寄りの位置から始まっている人は真面目な性格です。正義感せいぎかんが強いため、時には融通が利かない人と思われることも。

C 基準点より「下」から始まっている人

基準点より下の親指寄りの位置から始まっている人は野心家やしんかです。人を見極める力や判断力があるため、世渡りが上手いタイプです。

香ばやさいい 食材を使ったレシピ



このコーナーでは“歯に良い食材”を使ったお料理レシピをご紹介します！ 歯に良い食材の頭文字をつなげると「ま（まめ）=豆類」「ご（ごま）=種実類」「わ（わかめ）=海藻類」「や（やさい）=野菜」「さ（さかな）=魚介類」「し（しいたけ）=きのこ類」「い（いも）=いも類」になります。ぜひ、皆さんも覚えて下さいね。



栄養価（約1人分）

- エネルギー…262kcal
- 食物繊維………3.4g
- 塩分………0.9g

ワンポイント

今回は「し（しいたけ）=きのこ類」のえのきを使ったレシピです。きのこは食物繊維が豊富で独特な食感があり、歯触りの楽しい食材です。お好みで肉の割合を減らしたり、他のきのこを加えてもおいしくいただけます。今回のレシピでは具に味をしっかりつけています。減塩効果を高めるため、タレはつけずに食べましょう。

えのき餃子

材料（3人分）

豚ひき肉	100g
えのき	150g
長ねぎ	50g
しょうが	10g
餃子の皮	24枚
濃口しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
こしょう	少々
油・サラダ菜	各適量

作り方

- えのき、長ねぎは粗みじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ボウルに①、豚ひき肉、②を入れて混ぜ、餃子の皮で包む。
- フライパンに油をしいて熱して②を並べ入れ、軽く焦げ目が付いたら水を50ccほど加えて蒸し焼きにする。水が蒸発したら、サラダ菜とともに皿に盛る。