



2017.5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/

今月のお休み

3日、4日、5日

お知らせ

6月より木曜日は訪問診療のため午前中も休診になる予定です。

現在予約がなかなか取りづらい中、皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

院長より一言

あわただしく毎日が過ぎていますが、気がつけばもう6月。一年の半分が過ぎようとしています。

歯科医師会での役職も抱えて、目が回りそうですが自分のやるべきことをしっかり見据えて自覚と責任感を持って対応していきたいと思えます。



一人暮らしを始めた長女が自分で作った料理を写真にとってメールで送ってきます。家にいるときは全く料理をすることがなかったので心配していましたが、何とか頑張っているようです。多少は女子力が上がるかもと期待しています。最初に送ってきた写真はご飯と瓶ウニでしたから……。

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



5月2日は「しかいしきねんび歯科医師記念日」です。これは、歯科医師としてのぎむ義務や資格などを取り決めた「せいてい歯科医師法」の制定を記念し、日本歯科医師会によって60年前（1957年）に定められました。さて、2014年（平成26年）12月末までの届出によると、全国の歯科医師の数は10万3972人だそうです。そこで今回はこんな問題を出題！

Q 歯科医師全体で女性の割合はどれくらいでしょうか？

1 約1割

3 約3割

2 約2割

4 約4割





歯のはなし

むし歯や歯周病を引き起こす お口の中の“細菌”にクローズアップ!

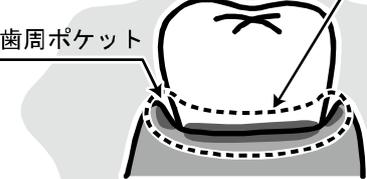
皆さんは、むし歯や歯周病の原因が何なのかご存知ですか？ 実はその原因は、お口の中の“細菌”にあるのです。細菌がお口の中にいなければ、むし歯や歯周病になることはありません。そこで今回は、お口の病気の“原因菌”についてお話させていただきます。



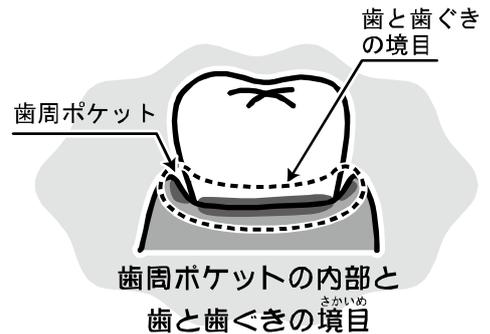
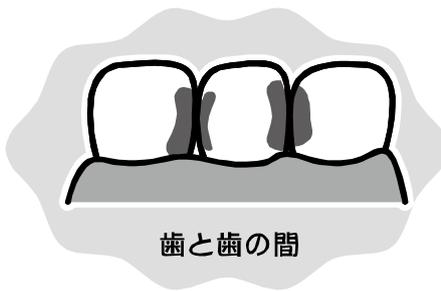
むし歯や歯周病の原因菌とは？

むし歯や歯周病を引き起こす、主な原因菌の種類と特徴をご紹介します。

菌の種類や特徴

	むし歯の原因となる主な菌	歯周病の原因となる主な菌
種類	ミュータンス菌 など 	ポルフィロモナス・ジンジバリス、スピロヘータ など 
特徴	糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かして穴を開ける 	歯垢をエサに繁殖した菌が毒素を出して、歯ぐきに炎症や出血を起こし、歯を支える骨を溶かす 

菌がすみつく場所



健康への影響は？

歯周病はお口の中だけでなく、全身にも悪さをする怖い病気です。例えば、**心筋梗塞**や**脳梗塞**のリスクが高まったり、**糖尿病**の症状が悪化することもあります。妊婦さんの場合は**早産**や**低体重児の出産**、高齢者の場合は**誤嚥性肺炎**の原因になるとも言われています。



菌に感染してしまったら？

日本では多くの方が歯周病菌に感染していると言われていますが、現在の医学では、むし歯や歯周病の原因菌を**完全に除去するのは難しい**とされています。ただし、菌に感染したからと言って、**全員がむし歯や歯周病になるわけではありません**。日々の歯みがきや定期的な歯科医院でのケアを行って、菌の数をできるだけ増やさないようにしましょう。



生後2歳半ころまでに細菌に感染しなければ、それ以降お口の中に菌が入ってきたとしても**生息し続けるのは難しい**そうです。大人の唾液に含まれた菌が子どもにうつらないよう、**大人が使用した後のスプーン・ハシをそのまま子どもに使わせたり、大人が噛みくだいた食べ物を与えるのはやめましょう**。



クイズのこたえ

② 約2割

日本全国の歯科医師10万3972人のうち、男性は8万544人、そして女性は2万3428人でした。割合にすると、男性の歯科医師は全体の約8割、女性の歯科医師は約2割ということになります。※厚生労働省 平成26年医師・歯科医師・薬剤師調査より



健康人で行こう！



注目のスーパーフード！“スプラウト”を育てよう

スプラウトとは豆や野菜などのタネを発芽させた「新芽」のことです。室内で簡単に育てられるだけでなく、栄養価も高いため、最近はスーパーフードとして注目を集めています。

初心者におすすめのスプラウト

お店にはいろいろなスプラウトのタネが売られていますが、次の3種類は初心者でも育てやすいためおすすめです。

① カイワレ大根

ピリリとした辛みとシャキシャキした歯ごたえが料理のアクセントになります。タネが大きくて扱いやすく、手軽に育てられます。



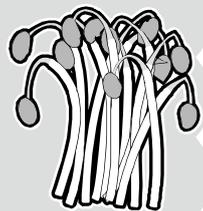
② ブロッコリースプラウト

スルフォラファンという天然の化学物質が含まれており、健康効果が期待できると注目されています。体の解毒力を高めたり、花粉症を抑制する効果もあります。辛みがなく、子どもでも食べやすい味です。

③ アルファルファ

必須アミノ酸、ビタミン類、食物繊維など多くの栄養素を含んでいます。

口の広い深めの空きビンがあれば、簡単に育てることができます。



育て方

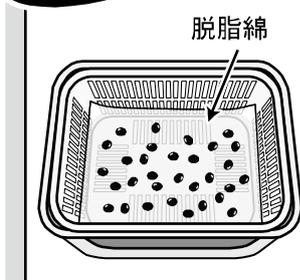
では、次の手順にしたがってスプラウトの栽培にチャレンジしてみましょう。

用意するもの

- ① スプラウトのタネ
- ② 水を張れる容器
- ③ 水切り容器
- ④ 脱脂綿かキッチンペーパー
- ⑤ スプーン
- ⑥ 水
- ⑦ 段ボール箱

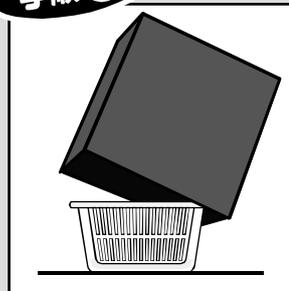


手順①



②に③を重ね、上に脱脂綿(またはキッチンペーパー)を広げます。脱脂綿全体にしみ込む程度の水を注いだら、タネを手で直接触らないようにスプーンを使って、まんべんなくのせていきます。

手順②



容器の上から段ボール箱をかぶせましょう。そして、朝と晩に1回ずつ②の水を交換しましょう。このように周囲を暗くした状態で、スプラウトの成長を待ちましょう。

手順③



スプラウトが5～10cm位まで伸びてきたら、日に当たる場所に置いて育てます。葉っぱが緑色になったら食べごろです。根元からハサミでカットして収穫しましょう。

アルファルファの場合

ビンの中に水とタネを入れ、1日2回水を交換しながら暗い所で育てます。水切り容器も脱脂綿も不要で、日に当てる必要がないため手軽に育てられますよ。

スプラウトは生で食べる方が高い栄養価を得られます。収穫したら洗ってサラダなどに使ってみてはいかがでしょうか？





あなたの運気がよくなる！

今月の手相

●監修● 手相鑑定士 白井洋子 先生



今回は「感情線」から伸びる「幸運の女神線」をご紹介します。“幸運の女神”とは、ここでは一緒にいるパートナーの運勢をアップさせる人のことを指します。

“女神”とありますが、この線は女性だけでなく男性にも現れます。

一緒にいるだけで
運気アップ

「幸運の女神線」

幸運の女神線を探してみよう！



幸運の女神線を探す時は、まず感情線を見ましょう。感情線は小指の下から人差し指と中指の方に向かって横に伸びている線ですが、その先端が三叉に分かれているのが幸運の女神線になります。この線がある人は、愛情深く繊細な心配りや気配りができる性格の持ち主で、相手のためになることを自然に行うことができます。相手の隠れた才能や魅力を引き出したり、一緒にいるだけで周囲に幸運をもたらしてくれます。



ご自身はもちろん、パートナーの線もぜひチェックしておきたいですね！

ま・ご・わ・や・さ・し・い 食材を使ったレシピ

カラフルがんもどき

栄養価 (1人分)
エネルギー 389kcal
食物繊維 5.0g
塩分 2.3g



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。



材料 (2人分)

- 木綿豆腐……………400g
- グリーンピース(ゆで)……………50g
- コーン(缶詰)……………40g
- にんじん……………30g
- きくらげ……………5g
- 卵……………1個
- 塩……………小さじ1/2強
- 片栗粉……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 揚げ油……………適量

作り方

- ① 木綿豆腐はしっかりと水切りをする。グリーンピース、コーンも水気を切り、にんじんは5mm角に切る。きくらげは水で戻してから千切りにする。
- ② ①の木綿豆腐をボウルに入れ、①を加えてなめらかになるまで混ぜたら、グリーンピース、コーン、にんじん、きくらげを和える。
- ③ ②をスプーンなどで食べやすい大きさにしたら、180℃の油で揚げ、皿に盛る。

ワンポイント

今回は「ま(まめ)=豆類」のグリーンピースを使ったレシピです。グリーンピースは食物繊維が豊富で、便秘解消や生活習慣病の予防に役立ちます。缶詰などで一年中食べられるグリーンピースですが、旬は春～夏にかけての今の時期です。加工によって失われやすいカリウムやビタミンB群などをムダなく摂取するためにも、生のものが手に入ればぜひ利用しましょう。

