

健康ライフ



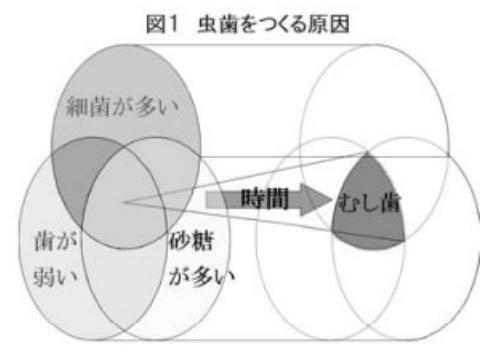
6月4日は虫歯予防デー

—歯科医院をもつと身近に—

- ②細菌を減らす
歯磨きを上手にする。殺菌薬を効果的に使う。
- ③糖分を減らす
甘味制限をする。キシリトールなどの代用糖を使用する。

歯科医院というと、行きたくないところのナンバーワン、そして困った時に訪れる場所かもしません。

何らかの症状が起きてから歯科医院を受診すると、麻酔が必要としたり、歯を削られる恐怖や不快感を感じる場所かもしません。



じながら治療を受けることになります。

でも、実は虫歯予防はとても簡単です。虫歯のできる仕組みは図1のようになります。

「歯の質が弱い」「虫歯を起こす細菌が多い」「虫歯菌が酸をつくる材料の糖分が多い」の3つの条件がそろった状態が長く続くことなのです。従ってこのどちらかを上手に変えるだけで虫歯はぐんと減ります。

虫歯予防のポイント

- ①歯を強くする
歯ができる時に十分なエネルギーを使う。
- ②歯を強くする
歯ができる時に十分なエネルギーを使う。
- ③歯を強くする
歯ができる時に十分なエネルギーを使う。
- ④歯を強くする
歯ができる時に十分なエネルギーを使う。

しかししながら、今まで虫歯になったことがない人がほとんどいないように、自己流では完全に虫歯を防ぐことは難しいものです。

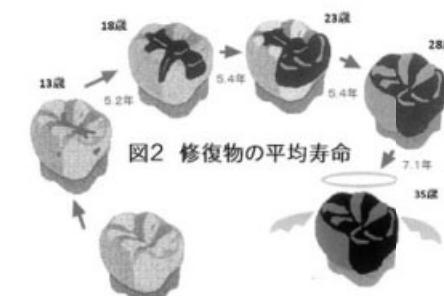
さらにもう一つ重要なことは歯の修復物には図2のように寿命があり、一度修復をしたもののが一生持つわけではないということです。その理由は、食事で熱いものや冷たいものを摂ります。また、歯に付いた汚れ（歯垢・ブラーク）はしばらく口の中に残っていると歯石とでしか対応できない状態になってしまいます。

定期検診を受けましょう
もし虫歯ができたのであれば、早期に小さく治すべきことは不可能です。歯周病もなりやすい人となりにくい人がいます。口の中の細菌の種類や唾液の量、喫煙などの生活習慣、糖尿病など全身の病気や遺伝子によつて影響を受ける

とが歯を長持ちさせることになります。口の中は暗く、自分では初期の虫歯は見つけることはできません。そこで定期的なプロのチェックが必要になるのです。何も自覚症状がなくても、年に1~2度は歯科医院での検診を受け、歯石を取つてもらい、歯磨きのコツを教わるなどする場としてみてはいかがでしょうか。

初期の治療は痛みもほとんどなく、費用もわずかです。最近は、歯科医院にはどこも症状がなくとも来院する人が増えています。

定期的な健診と予防方法を組み合わせることで、歯の寿命も延び、いつまでもおいしく食事ができることでしょう。



歯周病を「存じですか？」

デンタルコラム 濑戸内市歯科医師会

歯周病とは歯槽膿漏ともいわれ、歯を支えている歯槽骨と呼ばれる骨がじわじわ減少し、歯が動いてしまう病気です。

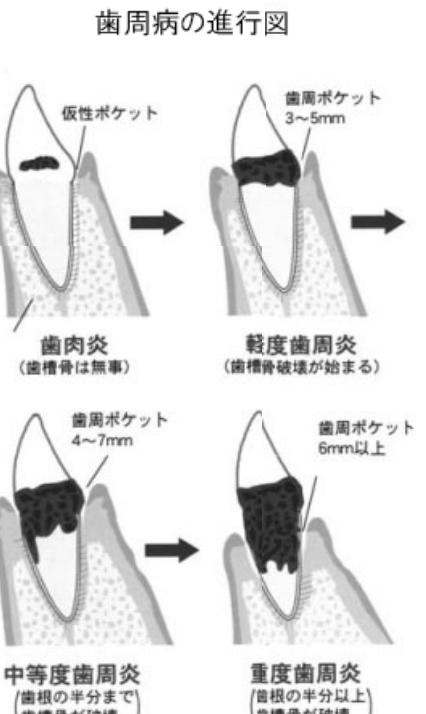
歯周病と違ひ大きな痛みを伴わないため、自覚しない間にゆっくりと進行していきます。歯が揺れ始めるころにはもともとあつた骨が1/2から1/3程度まで

減少し、常に歯ぐきが腫れて痛む状態となります。さらには進行すると歯を抜くことしか対応できない状態になってしまいます。

歯周病の原因は口の中の細菌です。歯磨きで細菌を100%取り除くことは困難ですが、大事なのは同じ場所が常に磨けていない状態をつくらないことです。

歯磨きはどうしても無意識に行ってしまうことが多いため、習慣的に同じような磨き方をしてしまいます。また、歯に付いた汚れ（歯垢・ブラーク）はしばらく口の中に残っていると歯石になり、歯ブラシで取り除くことは不可能です。

定期検診を受けましょう
虫歯と同様に定期検診を受け歯石を取り除くことが大事になります。



今月の料理 【ゲタミンチもち米蒸し】

◆材料 (2人分…4個)
●ゲタのくずし (ゲタミンチ) … 200 g
●もち米…1カップ
(調味料)
●塩・こしょう…少々 ●カレー粉…少々
●砂糖…小さじ1

◆作り方
①もち米は洗つて一晩水に漬けておく。
②すり鉢でミンチをよくする。その中に調味料を入れる。
③材料を丸め、もち米をまぶして15分ほど蒸す。

今日のレシピは
河崎富加さん（かぼちゃの会）です！



牛窓でとれたゲタ（シタビラメ）のミンチを使った、骨ごと食べられる一品です。
すり鉢ですることで、骨が気にならなくなります。
淡白な味なので、鶏ミンチなどの代わりとして使えます。

栄養士からのワンポイント

「ゲタ」は香川・岡山県の方言で、一般的には「シタビラメ」と呼ばれるカレイ目ウシノシタ科の魚です。いくつかの種類があり、一年中出回っています。「左平目に右鱗」というように、目が上になるように置いたとき、頭が左になるのがヒラメです。

全国で売られているすり身のほとんどはイワシやアジなど。高級料理に使われるシタビラメがすり身の材料として普及しているのは実にぜいたくなことではないでしょうか。

淡白なその味わいを生かしていろいろな料理に使ってみましょう。ただし骨がありますので、気になる人はすり鉢、フードプロセッサーなどでよくすってから使ってください。低カロリー高タンパクでコラーゲンやビタミンB1も多く、ダイエットしたい人、筋肉をつけたい人にもおすすめの食材です。