

健康 ライフ

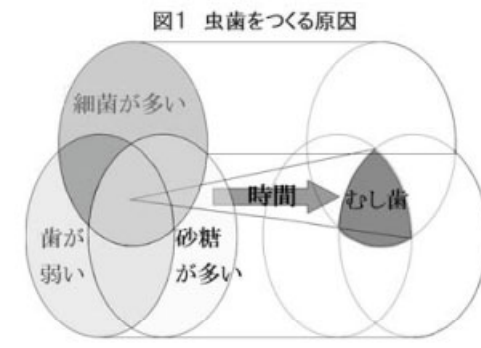


6月4日は虫歯予防デー

— 歯科医院をもっと身近に —

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れません。何らかの症状が起きてから歯科医院を受診すると、麻酔を必要としたり、歯を削られる恐怖や不快感を感じ

ながら治療を受けることになりがちです。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「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。従ってこのどれかを上手に変えるだけで虫歯はぐんと減ります。

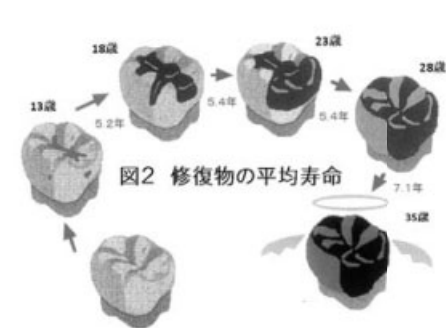


虫歯予防のポイント
①歯を強くする
歯ができる時に十分なカルシウムをとる。歯が生えたら歯質の強化のためフッ素を使う。

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。

④酸に接触する時間を減らす
だらだら食べない。間食の回数を減らす。歯磨きの回数を増やす。



膨張率が違うため少しずつ接着面がはがれてくるためです。寿命は、小さな詰め物で平均的におよそ5年、冠などではおよそ7年。なお、虫歯を放っておいて、いきなり冠を付けた場合、寿命はより短くなります。

デンタルコラム 瀬戸内市歯科医師会 歯周病を「存じ」ですか？

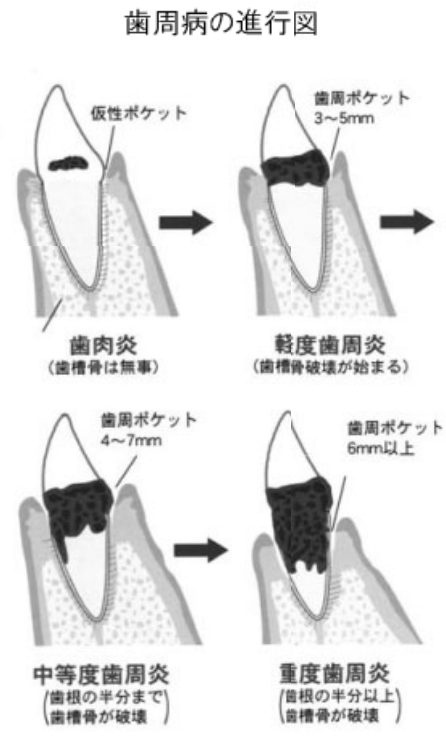
歯周病とは歯槽膿漏ともいわれ、歯を支えている歯槽骨と呼ばれる骨がじわじわ減少し、歯が動いてしまう病気です。

減少し、常に歯ぐきが腫れて痛む状態となります。さらに進行すると歯を抜くこと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。

歯周病の進行図
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・プラーク）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。

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って影響を受ける



注意が必要です。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) …200g
- 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もち米は洗っ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。

今月のレシピは 河崎富加さん (かぼちやの会) です！

牛窓でとれたゲタ (シタピラメ) 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、骨が気にならなくなります。淡泊な味なので、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「シタピラメ」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。「左平目に右鯪」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ピ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。淡泊なその味わいを生かしている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。