



きれいな口を作ろう フロスの活用

私たちが他人と会話をするとき、相手の目と口元に意識を集中していることが、特になカメラで視線を追うとわかります。

ある民間企業が昨年行った「人との距離感覚に関する意識調査」で、「人との距離が近づいたとき、相手の気になることや不快に感じることを答えてください」という質問に対して、男女共に第1位で、8割以上が回答しているのが「口臭」でした。

口臭の原因で、もっとも疑われるのが口腔内の細菌が発生させる口臭ガスです。

フロスカ死か

「フロス」を知っていますか？ フロスは、「糸ようじ」とも呼ばれます。歯と歯の間

のプラーク（歯垢。口腔内の細菌の塊）を磨き取る、糸状の口腔内の清掃用具の一つです。薬局やスーパーなどで購入することができます。

平成10年に、米国歯周病学会で「歯周病が循環器疾患や糖尿病および低体重児出産の大きな危険因子になっている」という論文が発表され、これを受けてマスコミが「フロスカ死か」というキャンペーンを行いました。

「口の中をきちんとフロス（歯みがき）しますか、それとも死にますか？」という一見極端なキャッチコピーです。しかしこれは決して大げさではなく、口の中は暖かく湿っていて栄養がいっぱい、細菌たちの温床なのです。

口の中にも良い細菌と悪い細菌がいて、口の中を清掃しないと悪い細菌（病原性細菌）がどんどん増えていきます。

外国では

アメリカでは、有名な映画にフロスについてのエピソード

ドが出てくるなど、「歯が健康である」ということは「肥満ではない」「喫煙はしない」と同様に自己管理ができるという一種のステータスであるようです。

フロスの使用は、虫歯や歯周病予防先進国の欧米では、歯ブラシの使用と同じように定着している生活習慣です。

日本ではフロスを使ったことがある人は20%未満で、毎日使っている人はわずか数%というデータがあります。

例えば、アメリカ人はフロス使用率が60%以上といわれ、家庭では子どものころに親から使い方を教わり、学校でも歯みがき指導でフロスの指導をするそうです。

アメリカでは抱擁や接吻が日常的であるため自分の口臭や体臭に敏感であったり、日本のような医療保険がなく歯科治療に多額の費用がかかるため、できるだけ病院にかからないように病気の予防に非常に関心が高いという部分があります。

アメリカと日本を比べる



瀬戸内市歯科医師会による口腔内清掃指導

と、虫歯の発生率は日本の方が高いです。食生活や行政の取り組みも違うため一概には言えませんが、フロスが歯と歯の間の虫歯を防ぐことに一役買っているのは明らかといえます。

笑顔の相手の歯と歯の間に食べかすがつまっていたらどうでしょう？ 目を背けたくなるかもしれません。そしてこの食べかすが虫歯菌や歯周病菌の餌になり、口臭の原因となるガスを発生させるのです。

フロスの効用

歯と歯の間に食べかすがつまっていなければフロスは必

要ないでしょうか。答えは、「いいえ」です。

フロスは食べかすを取るだけのつまようじとは違います。フロスの本来の目的はねばねばしているプラークを落とすことです。プラークは目に見えない小さい口腔内細菌の集団です。

デンタルフロスは1本の糸ではありません。数百本の細かいナイロンの糸をより合わせて、歯と歯の間、歯と歯茎の間のプラークをからめてかき出しやすいように作ってあ



ホルダー型フロス



糸巻き型フロス

ります。歯ブラシだけでは歯間部のプラークは58%しか取れませんが、フロスを使うことで86%まで取り除くことができるといわれています。

さらに、歯ブラシや歯間ブラシよりもさらに奥にある歯周ポケットの中のプラークを除去できます。

フロスには糸を張ったホルダー型のもと、30〜40センチに切って指に巻きつけて使う糸巻き型のものがあります。

初めて使う人にはホルダー型の方が使いやすいかもしれませんが。しかし、慣れてくると糸巻きタイプのほうがさらに細かくプラークを取ることにできるので、こちらにだんだん移行していくのがお勧めです。

乳幼児は、乳歯が数本生えてきたら、歯ブラシで仕上げ磨きをするときにフロスも使用してください。

そして家族全員でフロスをする習慣をつけましょう。虫歯や歯周病で歯を治療し

ている人や、歯を失った人も遅くありません。歯がある限り、歯ブラシ・フロスで、歯周病のある人は歯間ブラシで虫歯、歯周病、口臭を予防しましょう。

■問い合わせ先 健康づくり推進課

瀬戸内市の味

アスパラの入った焼きつくね



◆材料（4人分）

- アスパラガス（4本）
- 卵（1/2個）
- 豚ひき肉（200g）
- かたくり粉（大さじ1）
- ネギ（2本）
- ごま油（小さじ2）
- おろししょうが（小さじ1）
- 酒（適宜）
- しょうゆ（小さじ2）

A

- しょうゆ（大さじ2）
- みりん（大さじ2）
- 酒（大さじ2）
- 砂糖（小さじ2）

◆作り方

- ①アスパラガスは根元を切り落として下のほうの皮をむき、3つに切る。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③ボールに豚ひき肉、ネギ、おろししょうが、しょうゆ、卵、かたくり粉を入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。
- ④12等分に丸め、アスパラガスを中央に刺して形を整える。
- ⑤フライパンでごま油を熱し、④を転がしながら焼く。表面に焼き色がついたら、酒を加えてふたをし、蒸し焼きにする。
- ⑥火が通ったらふたを開け、キッチンペーパーで余分な脂をふきとる。Aを加えて味をからめる。

今日のレシピは

小野田正美さん（22年会）です



ふんわりとしたつくねに入った旬のアスパラガスの少し歯ごたえのある食感がおいしさアップの秘密です。冷めてもおいしいので、弁当の主菜にも喜ばれると思います。青じそやみょうごを入れると大人の味になりますよ。

栄養士からのワンポイント

アスパラガスは今が旬です。天ぷらやお浸し、炒め物に使ってもおいしいです。時間がたつと硬くなり苦味が出てくるので、切り口の水々しい新鮮なものを選びます。また、穂先がピンとしてしっかり締まっているものがおいしいです。すぐに使わない場合は硬めにゆでて冷凍保存し、凍ったまま加熱して使います。