



歯っぴ〜ワクワクレター



発行/ 医療法人 西村歯科

〒599-8241

堺市中区福田868-1

TEL 072-239-1518

ホームページ 中区 西村歯科 で検索

ホントに危険なの？ 朝のパン食が体に悪いと言われる3つの理由

(1) グルテンが含まれる。

グルテンとは、小麦粉に含まれるタンパク質です。

グルテンに対してアレルギー反応を起こす人や、グルテンを消化できず胃痛や腹痛を起こす人もいるといわれています。



(2) トランス脂肪酸が含まれる。

市販のパンによく使用されているショートニングやファストブレッド、マーガリンに多く含まれているトランス脂肪酸。心疾患のリスクが高まる といわれています

(3) AGEs（糖化最終生成物）が含まれる。

糖化とは、タンパク質や脂質が糖と結びついて老化やさまざまな生活習慣病の原因になると注目を集めている現象です。体内で糖化が起こるケースと AGEs を多く取るケース、いずれも健康には良くないとされていますが、パンのおいしそうな焦げ目が AGEs なのです。

ちなみに、私は昔から朝はパン食です。

最近美味しいパン屋さんがいっぱいあります。食べすぎには注意しましょう。

歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア

江戸のアイドルは歯ブラシ屋の看板娘？

江戸時代の浅草・浅草寺にもさまざまな土産屋などが軒を連ねていました。中でも人気だったのが楊枝です。楊枝とは爪楊枝ではなく、柳や竹の端をくだいて房のようにした房楊枝のことで、今で言うところの歯ブラシになります。浅草寺の境内にある楊枝屋には若くて美しい看板娘たちがいて、彼女らはアイドル並みの人気だったそうです。現代でいう、実際に会うことができる身近なアイドルといったところでしょうか。特に「柳屋のお藤さん」は大人気で、浮世絵や絵草子に描かれるほどの美しさだったそうですよ。





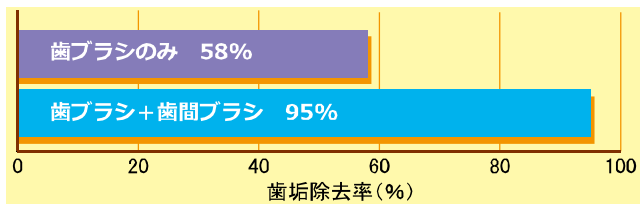
効率的に^{しごうじょきよ}歯垢除去！

歯間^{し かん}ブラシの上手な選び方・使い方

歯みがきの主な目的は歯に付着した歯垢の除去です。歯垢とは細菌のかたまりで、放置しているとむし歯や歯周病^{し しゅうびょう}のリスクが高まります。しかし、歯ブラシを使って歯をみがくだけではお口の中の歯垢は約60%しか除去できません。そこで活躍するのが歯間を清掃する、**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**です。

特に歯間ブラシは、**歯と歯の間に隙間がで**きやすくなる中高年以降の方に有効です。

そこで今回は、歯間ブラシの上手な選び方や使い方をご紹介しますので、**1日1回の歯間ブラシ**をぜひ習慣化してみましょう。



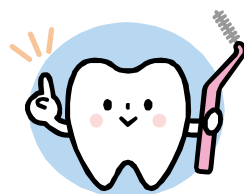
形の選び方

歯間ブラシの形には、先が曲がった【**L字型**】とまっすぐの【**I字型**】の2種類があります。



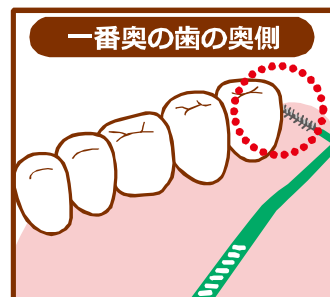
サイズの選び方

歯間ブラシにはさまざまな太さがあり、**ご自身の歯間に合わせたサイズ選びがとても大切**です。太すぎると無理にブラシを入れることになって歯ぐきを痛めますし、逆に細すぎると抵抗がなく歯垢をうまく除去できませんので、まずは**細いタイプから試して、スッと出し入れできる適正なサイズ**を見つけましょう。また、歯間の大きさは前歯と奥歯では異なりますので、**何種類か使い分けるのもポイント**です。もしサイズ選びでお悩みになった時は、お気軽にご相談ください。



上手な使い方

歯間ブラシを使用する時は、鏡を見ながら、歯ぐきを傷つけないように歯間にブラシをゆっくりと入れます。そして、**歯に沿わせるようにして前後に2～3回動かし歯垢をかき出したら**、ゆっくりと抜き取ります。ちなみに頬側からだけでなく、**内側からもブラシを入れて清掃**すると、より歯垢除去率がアップします。また、歯と歯の間だけでなく、**ブリッジの下**や**一番奥の歯の奥側**の清掃もお忘れなく！



※ブリッジとは「失った歯の両隣の歯を削り、型をとったあとに一塊の繋がつた歯を入れる治療」のこと。

使用後の管理

歯間ブラシを使用した後は、**水で汚れを洗い流し、風通しの良い場所で保管**しましょう。また、ブラシの部分が曲がったり毛が乱れてきたら、新しいものと交換するようにしましょう。

日本歯科大学新潟生命歯学部の研究グループによれば、**歯間ブラシは歯ブラシでみがく前に使用した方が、より効率的に歯垢を除去できる**そうです。ぜひ、歯みがきの前に歯間ブラシを使ってみましょう！

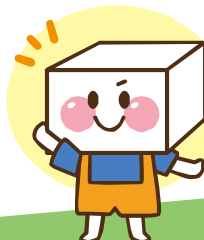


歯にまつわる 日本語アレコレ

このコーナーでは、「歯」にまつわる慣用語や熟語、故事、ことわざなどの意味や由来などをご紹介します。

豆腐で歯を痛める

突然ですが…豆腐で歯を痛めたことはありますか？「そんなことあるわけない！」と多くの方が思うように、この「豆腐で歯を痛める」という言葉は、とても柔らかい豆腐で歯を痛めるなんて聞いたことがない、つまりありえないことのたとえになります。ちなみに、同じ豆腐でも歯を痛めかねないものもあります。例えば、山形県・月山の六條豆腐は、塩をまぶした豆腐を硬くなるまで干したものです。調理の際はそのまま削って使われるそうです。また、にがりを強くし、重いおもしろをのせて絞った富山県・五箇山の堅豆腐も、かなり歯ごたえがあります。もしこれらのような「堅い豆腐」を食べる際は、歯を痛めないよう気をつけましょう。



毎日イキイキ！健康情報

ゆううつな季節を元気に過ごす 未然に防ぼう！「5月病」

環境の変化が大きい新年度を経て連休が明けると、「なんだか気分が乗らない…」「体がだるくて休み足りない…」とため息をついてしまうことはありますよね。5月は心の疲れが出やすい季節ではありますが、今年は今から対策を打ってみませんか？そこで今回は、ゆううつな季節を少しでもラクに過ごせるコツをご紹介します。



コツ① 生活のリズムを整えておく

平日・休日ともに、毎日同じ時間に起床・就寝するようにして、生活のリズムを崩さないようにしましょう。もし、「休日の朝はゆっくり起きたい…」という場合は、平日と休日の起床時間の差は2時間以内にすると体内時計の大きな乱れを防ぐことができます。



コツ② セロトニンを味方につける

セロトニンとは“幸せホルモン”とも呼ばれる脳内ホルモンの一種で、分泌量が減ると心と体のバランスが崩れやすくなります。セロトニンの分泌を増やすコツは、起きた時にカーテンを開けてしっかりと日光を浴びることです。また、セロトニンの生成に役立つ食品(バナナ・乳製品・大豆製品・サツマイモ・いわし・雑穀など)も意識して摂りましょう。

コツ③ 運動習慣をスタートさせる

ストレスを感じると体は思いのほか緊張してしまいますので、ぜひ運動で体をほぐしてあげましょう。

運動する時間がなかなかとれないという方は、ラジオ体操やヨガ、ストレッチなど、自宅で軽く体を動かすだけでも十分です。



コツ④ 趣味の時間を確保する

夢中になれること、時間を忘れて楽しめること、そんな趣味の時間を確保しましょう。仕事や育児、介護などを忘れて何かに没頭できる時間を作ることは、ストレス解消に役立ちます。趣味に使えるまとまった時間がなくても、移動時間や家事の合間などのすきま時間を活用すれば、本を読んだり裁縫をしたりといった趣味もできるのではないのでしょうか？



栄養価（1人分）

- エネルギー…277kcal
- 塩分……………0g
- 食物繊維…………6.3mg

材料（1人分）

オートミール……………50g
 バナナ……………1本
 ココアパウダー……………小さじ1



甘さ控えめ

ヘルシーおやつレシピ

オートミールクッキー

作り方



- 1 オープンを170℃に予熱する。
- 2 ボウルに材料を全て入れ潰しながらよく混ぜ、3等分して形を整える。
- 3 170℃のオーブンで20～30分焼き色がつくまで焼き、器に盛る。

ONE POINT



しよくもつせんい

食物繊維を摂りたいときにおすすめのレシピです。

バナナはよく熟れたものを使うと甘く仕上がります。

そのほか、ドライフルーツや砕いたナッツを加えるのもおすすめです。

やっぱりすごいぞ!

日本の
三大〇〇

今月のテーマ

さくら
桜

日本人と結びつきの深い桜は、つぼみから満開、散り際と、その移り変わりにも心ひかれるものがありますよね。そこで今回は、**日本三大桜**をご紹介します。



その①

福島県

みはる たきざくら
三春滝桜

日本さくらの名所100選にも選ばれているベニシダレザクラです。**東西25m、南北20mに広がる枝に、桜が流れるように咲き乱れる様子**は実に幻想的です。この桜がある田村郡三春町は、梅・桃・桜が同じ頃に開花して、3つの春が同時に訪れる場所なんだそうです。ぜひ春の花の共演を楽しみたいものですね。

その②

山梨県

やま たか じん だいきくら
山高神代桜

高さ**10.3m**、幹周り**11.8m**の巨大なエドヒガンザクラは、**日本最古・最大級**を誇り、**樹齢はなんと2000年**にも及ぶそうです。ヤマトタケルノミコトが植えたという伝説や、日蓮宗（法華宗）の宗祖・日蓮の祈りによって復活したなど、古くからの言い伝えも数多く残っています。花としての美しさに加え、神々しささえ感じられる姿に多くの人が魅了されています。

その③

岐阜県

ね お だに うす すみざくら
根尾谷淡墨桜

樹齢**1500余年**と言われ、**四方25m以上**に枝を伸ばすエドヒガンザクラの巨木です。つぼみから散り際までの間に、淡いピンク～白～薄墨へと次々に色が変わることから「**淡墨桜**」という名がつけられています。このようにワンシーズンで色が様々に変化していく桜は、日本でとても大変珍しいそうですよ。

※「三大〇〇」には諸説ありますが、当コーナーでは主なものをご紹介します。