

歯とふるたいむ

2014年10月発行



発行先：城北やの歯科クリニック
住所：松山市山越1-3-9

季節のご挨拶

こんにちは！十月に入りすっかり秋らしくなってきました。朝晩の気温差がある季節なので風邪などをひかないように、皆さん健康に気をつけてお過ごしください。

さて、今月は、アメリカと日本で違う「歯への意識」の興味深いお話しや、ヌルヌルで取りにくい「バイオフィルム」について、そして、歯ごたえたっぷりの「ごぼうサラダ」のレシピ等をご紹介します。ぜひ、皆様の健康にお役立てください♪

今月のコラム一覧

- 院長室から
- アメリカと日本、歯への意識が違う？
- バイオフィルムってなんですか？
- 歯ごたえたっぷり！『ごぼうサラダ』
- 間違いさがし
- 『あげいん熊野詣』～和歌山県～
- 本『歯のしくみ 口のしくみ』
- 編集後記
- 院内掲示板

みなさん、こんにちは。院長の矢野です。十月に入り秋らしくなってきました。十月と言えばハロウィン。街にはハロウィン雑貨やお菓子が並び、お祭りムード一杯ですね。

さて、ハロウィンといえば、「ジャック・オー・ランタン」。カボチャのロウソク立てですが、実はカボチャは歯にとっても良い食品なんです。カボチャなどの緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテンは、体内に入るとビタミンAに変わり、エナメル質の強化をサポートしてくれます。バランスの良い食事とともに、積極的に摂りたい食品です。

また、ハロウィンといえば「Trick or Treat」。ハロウィンで子どもたちが言う決まり文句「お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ！」ですね。甘いお菓子を食べたら、きちんと歯磨きすることも忘れずに！



患者さんが知らない 歯の怖い話 vol. 29

アメリカと日本、歯への意識が違う？



アメリカと日本のビジネスマンの歯に関する意識を比較調査したところ「むし歯があることが恥ずかしいと思う」という質問に、「とても恥ずかしい、人に言えない」と答えたアメリカ男性は日本男性のなんと約8倍！そんなにも歯への意識に違いがあったのです。【パナソニック調べ】

「治療」から「予防」にシフトしましょう！

☆トラブルがなくても歯医者に行く習慣がありますか？・・・アメリカ76% 日本36%

☆歯への年間投資金額・・・アメリカ平均36000円 日本平均6000円

☆一度もむし歯になったことがない・・・

アメリカ25.0% 日本4.5%

アメリカ人男性は『むし歯があることが恥ずかしい』『魅力がダウンする』という意識が強いので、トラブルが起こる前に通院して口腔トラブルを予防しているようです。歯が痛くなってから歯医者に、という

意識とは随分違いますね。

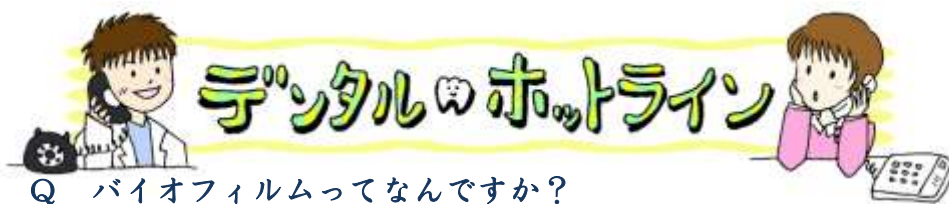


歯をキレイに保つためには時間もお金もかけてよい、と考えるアメリカ男性は8割以上で、それに対して日本男性は半分未満です。実際、歯への年間投資額は、アメリカは日本の6倍！その結果、むし歯になる人も少ないという訳です。

また、意識の違いに加え、歯そのものの形が日本人は欧米人よりも複雑な形をしているようです。日本人の歯は歯垢などが溜まりやすい形の上に、歯に対する意識まで低ければ・・・想像できますよね。

意識も歯の形も男性に限ったことではありません。女性のみなさんも、予防に力を入れて一本でも多くの健康な歯を残していきましょう！私たちがお手伝いしますよ！

今回は『かみ癖で顔がゆがむ！』です。お楽しみに♪



Q バイオフィームってなんですか？

バイオフィームとは微生物の集合体のことをいいます。細菌同士が寄り集まりスクラムを組んで、へばりついているもののことです。身近なもので言うと、キッチンやお風呂場の排水口などにヌルヌルとした膜ができることがあります、あれがバイオフィームなのです。

お口の中にたまる歯垢(=プラーク)もバイオフィームのひとつです。ネバネバヌルヌルのバイオフィームは歯の表面にガッシリへばりついているので、簡単に洗い流すことはできません。そのままにしておけば、むし歯や歯周病の原因になります。簡単に洗い流すこともできないし殺菌剤もききにくい・・・、そんなバイオフィームを除去するには・・・？物理的にスクラムを崩して破壊するしかありません。それには、毎日の歯みがきと、歯科医院で徹底的に歯のクリーニングをしてもらうことが重要です。バイオフィームの除去がお口の健康の第一歩。一緒にがんばってみませんか！



マヨネーズで和えるからお子さんでも食べやすい！

歯ごたえのある食べ物を食べると、お口の中を洗浄してくれる唾液がたくさん出たり、良く噛むことでアゴが鍛えられるなど、お口の健康には良いことづくめ！そんな食材「ごぼう」を使ったサラダをご紹介します。普段のおかずにも、サンドウィッチなどの具材にも◎！簡単なのでお試しください♪

歯ごたえたっぷり！「ごぼうサラダ」

【材料】ごぼう、にんじん、A [マヨネーズ、すりごま、めんつゆ]

- ①ごぼう、にんじんは細切りにしてさっと湯がく
- ②ボールにAを合わせておく
- ③②に①を入れて和えて出来上がり！

※具材にシーチキンやハム、コーン、キュウリなどを加えても美味しくできますよ。

植物繊維もたっぷり含まれた「ごぼう」をバリバリ食べて、体もお口も健康になりましょう♪



まちがいをさがし

下にある2枚の絵から間違いを5コ探し出そう！
答えは来月号にて発表！

簡単な間違いなのでご家族やご友人の方と一緒に挑戦してみてくださいね★

先月のお答えを
発表します！



一度は行きたい日本の秘鏡

古からのパワースポットで練り広げられる
平安絵巻「あげいん熊野詣」 和歌山県
 今回は平安期の貴族たちの熊野御幸行列を再現したイベント「あげいん熊野詣」をご紹介します。熊野は山岳修験の場で、神話の舞台にも登場する聖地。今秋もその熊野で平安絵巻が展開されます。神々が宿る深山の古道を歩むのは艶やかな平安時代の衣装をまとった人々。その様子に思わずタイムスリップしてしまうこと請け合いです！一度は見てみたいものですね☆



人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい！

『歯のしくみ 口のしくみ』

嚙んだり飲み込んだりおしゃべりするとき、歯や口や喉はどんなふう働いているの？毎日使っているお口なのに、実は知らないことだらけです。「あごの骨は歯が育つ畑！」「唾液が歯を修理する！」「ほっぺと舌はお餅つきの名人！」など、楽しみながらお口の機能を学べる



ステキな本です。かわいいイラストと分かりやすい内容で、大人から子どもさんまで楽しめますよ♪

今月のオススメ本



乳酸菌の力で口臭スッキリ！

『オーラルヘルスタブレット』

抗生物質のように悪玉菌と一緒に善玉菌までを殺してしまうのではなく、元々体内にいる有益な菌を積極的に増やして、お口の健康を守ってくれる商品です。配合された乳酸菌が口腔内細菌のバランスを健全にして、お口のネバネバや、お口の中の嫌なニオイを抑えたり、歯周病やむし歯の予防をしてくれます。乳酸菌による新しいオーラルケア、試してみませんか♪



編集後記

秋と言えばスポーツですね。最近、流行しているもののひとつにエクササイズ教室があります。

教室では体の深層部にあるインナーマッスを鍛える有酸素運動がメイン。インナーマッスを鍛えると、体の引き締めや腰痛予防にも効果的なのだとか。また、「丹田」というへその下三寸の辺りを意識して生活すると腹筋が鍛えられるのだそうですよ。

気軽にできるのでお試してください♪

10月休診日のお知らせです。

- ★ 1日（水）は、河原医療大学校で学生講義のため、午前休診となります。
- ★ 2日（木）・9日（木）・23日（木）・30日（木）は、午後休診。
- ★ 4日（土）11日（土）は、研修会のため、午後休診となります。
「予約お願いします」と、お気軽にお電話下さい。 電話 089-917-7878



院内掲示版

