

# 第3号 かめい歯科通信



明けましておめでとうございます。インフォームドカウンセラーの枝元です。  
1月に入りさらに寒くなりましたね。あったかいお鍋も美味しい時期になりました。  
皆さんの今年の目標はお決まりでしょうか？

2017年かめい歯科クリニックでは、患者様満足度日本一を目指してスタッフ一同さらに頑張ります！さわやかな笑顔が素敵な院長をはじめ、気さくなスタッフがお出迎えいたしますよ♪さて今回は虫歯についての情報をお届けします。ぜひご参考にしてくださいね。

## ムシ歯のできかた

### ムシ歯ができるしくみ

- ①硬い歯を溶かすのはブラーク(歯こう)です。  
正確にはブラークの中にいるたくさんのムシ歯菌(ミュータンス菌)です。
- ②ブラークが歯の表面にくっつくと、ブラークの中にいるムシ歯菌は食べ物に入っている糖質をエサにして酸をつくります。
- ③この酸が歯を溶かします。これがムシ歯です。歯医者さんではう蝕といいます。



ムシ歯ができるには、ジグソーパズルのように糖分・歯・時間・細菌の4つのピースが必要です。  
ということは、その中のどれか一つが欠けてしまえばムシ歯はできないことになります。

ここで少し注意。ムシ歯菌を全部退治してしまえばいいんじゃないの？と思ってしまいますが、私たちの体の中にはたくさんの細菌が住み着いていて、残念ながらそれはできません。

**ムシ歯予防は、この4つの要素を上手にコントロールすることがポイントです。  
まずは、毎日歯をしっかりと磨くことから始めましょう。**

### 大人の食育について

#### お口の健康と栄養の関係

陸上のほ乳動物の多くは、歯を失った時が寿命といわれています。  
人間も歯を失うと食事が偏り、栄養バランスが乱れ、体に悪影響を及ぼします。  
つまり、歯は全身の健康の原点といっても過言ではないのです。

### 歯の状態によって変化する食べ物と栄養の関係

人は、噛めるか噛めないかによって、自然と食べやすい食材を選び、調理法を変えています。国の統計によれば、歯が少なくなるほど、野菜類や肉、魚介類を食べる頻度が少なくなり、逆に穀類(ごはんやパンなど)が多くなることが明らかになっています。

### 柔らかい食べ物ばかり食べるようになった結果・・・

→血液中のビタミン類や、カルシウムなどの無機塩類の濃度が低くなったという報告があります。

からだの調子を整えるビタミン類は、抗酸化ビタミンとして炎症やがんの発生を抑制する働きがあるため、血液中にビタミン・ミネラルの少ない人は、重度の歯周病にかかりやすくなります。

→いったん歯を失い始めると、歯周病の進行によって次々と歯を失う悪循環に陥りやすくなります。



# ムシ歯予防こそが最善の治療です！



## 虫歯予防に効果のある、フッ素の働きと使い方

- ★細菌抑制 ムシ歯の原因菌の活動を抑えます
- ★歯質強化 ムシ歯になりにくい強い歯を作ります
- ★口臭予防 フッ素を寝る前に使用することで、寝ている間に増殖する細菌の活動を抑制し、朝起きたときの口臭を防ぐことができます

### 使用法

- ①使用前はいつも通り歯みがきをして、口をゆすぎます
- ②ジェルを歯ブラシにつけ、全ての歯にいきわたるように軽く磨きます
- ③使用後は口をゆすがず、軽くつばを吐き出す程度にします

## フッ素ジェルとは？

フッ化物とキシリトールを主成分とした家庭でできるフッ素塗布用の透明ジェルです。

通常の歯磨き粉とは異なり研磨剤を含んでないため、発泡はほとんどしません。

キシリトールには、ムシ歯の原因となる酸を抑制する働きがあります。

## かまないと「たぶんぶた」

「カレーライス飲みもの」という言葉を聞いたことがありますか？デブキャラの芸能人がよく使う言葉です。カレーライスは3秒でかまずに飲み込む・・・こんなことを続けていたら太るのは当たり前です。なぜなら、かむというのは食べ物を飲み込みやすくするためだけではなく、しっかり噛んでいくことで脳にある満腹中枢が刺激され、「もうおなかいっぱい」と感じます。それにはだいたい15分から20分の時間が必要です。

早食いは、食欲にブレーキがかかる前にたくさん食べ、知らぬ間に食べ過ぎてしまいがちになります。このような状態が続くと、空腹感や満腹感があやふやになり空腹でなくても食べるようになります。これは肥満の始まりです。

逆に、食べ物を唾液とよくかんで混ぜ合わせることで消化吸収が良くなり、食べ物の有害物質（活性酸素や発がん性物質）が無毒化されたりします。

その他にも、おもしろい報告があります。実際に一口で50回（約50秒）以上かむと、1回の食事によるカロリーを約3分の1減少させるというものです。食事を極端に減らすダイエットをする前に、まずはよくかむことです！！「食べる」ことの第一歩は「かむ」ことから。健康のためにも、食事の時間はよくかんでゆっくりたべるようにしましょう。

## 簡単！よく噛むレシピ

### 野菜の三色牛肉巻き

#### 材料（2人分）

牛肉 薄切り	300g
ニンジン	1本
ごぼう	1本
アスパラ	4～5本
小麦粉	少々

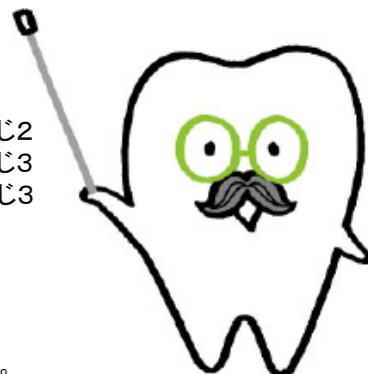
#### 調味料（ごぼう用）

水	60cc
酒	小さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
白だし	30cc

（入れると味に深みが増します。）

#### タレ

砂糖	大さじ2
醤油	大さじ3
みりん	大さじ3



#### 作りかた

- ① 人参は5～6mm角の棒状に切り、アスパラガスは半分に切り、各々塩ゆで。
- ② ごぼうも大きさを人参と揃え、ごぼう用の調味料で煮る。
- ③ 牛肉をひろげ、①、②を芯にしてそれぞれクルクルと巻き、小麦粉をまぶし、サラダ油で焼く。
- ④ ③にタレを注ぎ、味をからめる。
- ⑤ 半分に斜めにカットして、きれいに並べる。