

# 歯つぴい通信

2011年12月号

年末はお口もスッキリ大掃除！  
目先を変えて“変身おせち料理”  
からだに美味しいレシピおしえチャオ！  
～ クリスマスキッシュ ～

## 年末はお口もスッキリ大掃除！

12月の足音が聞こえてくると、お歳暮や年賀状の準備、大掃除など「あれもしなきゃ」「これも片づけなきゃ」等々、妙に気ぜわしくなりますね。家中を大掃除してスッキリした気分が新年を迎えるように、この年末はお口の大掃除もしてみませんか？

歯と歯ぐきの健康状態のチェックや、歯垢に反応して赤く着色する染め出し液を使った磨き残りチエックもぜひ。歯と歯の間や、歯ぐきとの境など、日々のブラッシングで歯のどの部分に磨き残しが多いか、一目でわかります。歯科医院でブラッシングをしてもらい、歯ブラシの持ち方や力の入れ具合を参考にするのもいいですね。

また、たまってしまった歯垢は時間が経つと歯石となり、これを放っておくとむし歯や歯周病の原因になります。歯石はブラッシングでは取り除くことができないので歯科医院にお任せください。歯石を取った後はお口の中がスッキリ、さっぱりしますよ。

治療ではなく、定期健診やクリーニングをする感覚で歯科医院を利用してみてください。痛いところや口中の気になるところがあれば、この際何なりとご相談を。部屋を大掃除するように、お口の中もキレイにして気持ちよく新年を迎えましょう。（参照：社団法人日本歯科医師会ホームページ）

## 目先を変えて“変身おせち料理”

今年ももうすぐ終わり。新しい年がやってきます。年始の食卓を飾るお正月料理やお餅はこの時季ならではのお楽しみ。肉や魚介、卵、豆、海藻など多彩な食材が勢ぞろいし栄養バランスに優れ、見た目にも鮮やかなおせち料理は、日本が誇る食文化のひとつです。

たくさん作りすぎてしまったり、ちよつと食べ飽きて中途半端に残ってしまったお正月料理やお餅などがあつたら、ひと手間加えてこんな食べ方がいいかでしょうか？

煮しめのシイタケやタケノコ、こんにやくなどを5ミリ角ぐらいにそろえて切り、茶碗蒸し煮しめのタケノコやニンジン、シイタケやかまぼこ、伊達巻をみじん切りにして酢飯とあわせ、酢レンコンや錦糸卵を飾ってちらし寿司

ニンジンやイモなどの煮物の残りをホワイトソースかミートソースと合わせ、薄く切ったお餅やチーズとともに耐熱皿に重ね入れてグラタン風

黒豆や栗きんとんが余っていたら、パウンドケーキや蒸しパン、カップケーキの生地混ぜ込んでコーヒールや紅茶にぴったりのスイーツ

というようにお正月料理を変身させてみてはいかがでしょうか。

ごまめなど歯ごたえのあるものをよく噛むことは、歯の健康に役立つ上、肥満予防にもなるので、お正月に限らず積極的に摂りたいですね。（参照：株式会社紀文食品ホームページ）



～ 子どもが喜ぶレシピ！～

## クリスマス キッシュ

カロリー：519kcal、カルシウム：158mg、ビタミンC：26mg  
ビタミンD：1.5µg、ビタミンK：43µg すべて1/4切れ分で計算

<材料> (21cmタルト型1台分)

かぼちゃ(薄切り) 正味 150g	} < A >	バター 20g
たまねぎ(薄切り) 1/2個		塩・コショウ 各少々
しめじ(ほぐす) 1株		
ベーコン(1cm幅) 2枚		
卵 2個	} < 卵液 >	パイ生地(冷凍) 2枚
牛乳 1/2カップ		ピザ用チーズ 50g
生クリーム 1/2カップ		パセリ(みじん切り) 適量

<作り方>

パイ生地は冷蔵庫に入れて解凍し、2枚重ねて型よりひと回り大きく伸ばす。型に敷き詰め、フォークで数か所穴を開ける。クッキングシートを敷いて重石を乗せ、200℃に熱したオーブンで10分焼く。さらに重石を外して10分焼いて取り出す。

フライパンにバターを溶かして<A>を炒める。具に火が通ったら、塩コショウで味を調え、取り出して粗熱を取る。

にを平らに乗せ、混ぜ合わせた<卵液>をゆっくりと流し入れる。上にチーズを散らす。

200℃に熱したオーブンで約20分焼いて取り出しパセリを散らす。

### 栄養コメント

カルシウムは人が生きていく上で欠かせない栄養素の一つで、体内では99%が歯と骨に存在し、人間の骨格を形成しています。残りの1%は血液や細胞内に存在し、心臓の機能調整や筋肉の収縮や弛緩などの大変重要な働きをしています。カルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなる 集中力がなくなる イライラしやすくなる 高血圧・骨粗鬆症・動脈硬化のリスクを高める などの影響が。食事からのカルシウム摂取量が少ない場合、骨から溶け出て不足を補うので、成長期の子どもさんとはくに注意してカルシウムを摂る必要があります。

今回のレシピで使用した牛乳や生クリーム、チーズなどの乳製品にはカルシウムが豊富。しかし、これらをただ食べるだけではカルシウムは腸から十分に吸収されません。骨を作らせるにはビタミンの存在が不可欠。かぼちゃやたまねぎに含まれるビタミンCはコラーゲンを生成するのに必要です。卵黄やしめじに含まれるビタミンDは、腸でカルシウムを吸収させる働きがあり、パセリに豊富なビタミンKはコラーゲンとカルシウムを結び付ける働きをし、骨からカルシウムが溶け出るのを防いでくれます。

キッシュはおしゃれに見た目も豪華な上、成長期の子どもさんにカルシウムをたっぷり吸収してもらえ一石二鳥の嬉しいメニューなんです

### クリスマスキッシュのポイント

先にパイ生地だけを薄く色づくまで焼いておくことで、サクッとした食感が楽しめます。

鮭やほうれん草などを使ってもOK！子どもさんと一緒に作れるクリスマスにぴったりのレシピです。

からだに  
**美** 美味しいレシピ  
おしえチャオ！



## 歯を失ってしまった場合のお話(1)

こんにちは、院長の河添です。

2011年もいよいよ12月となりましたが、皆さんにとってどんな1年でしたか？

今年は東日本大震災もあり、あらためて“人と人の絆”や“感謝”を実感した方も多いかも知れませんが、私もその1人です。毎日こうして歯科医師の仕事ができることをあらためて嬉しく思いますし、ご来院いただく患者さんに**感謝の気持ちでいっぱい**です。**本当にありがとうございます**。

今年1年間の皆さんとのつながりに感謝しますと共に、この感謝の気持ちを「**歯とお口の健康**」という形でお返しできるように、来年も努力していきますので、よろしくお願ひします。

さて、今回は「**歯を失ってしまった場合**」のお話をしたいと思います。

一生涯自分の歯で食事をできることがベストですし、誰でも自分の歯を失いたくは無いと願うと思います。しかしながら、むし歯や歯周病、事故やケガなどでやむを得ず歯を失ってしまうこともあります。

万が一歯を失ってしまった場合は、**きちんと歯を補う治療**をしなくてはなりません。失った歯をそのまま放置してしまうのは決して良いことではなく、放っておくと・・・

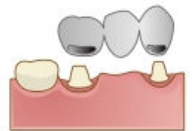
- ・ 抜けた歯のスペースに隣の歯が傾き、**かみ合わせが乱れる**
- ・ 乱れたかみ合わせが歯みがきをしにくくして、**むし歯や歯周病のリスクが高まる**
- ・ きちんとかめないことが、**全身の健康に影響を及ぼす可能性がある**
- ・ 見える部分だと**表情が乱れたり、思っきり笑えなくなる**

など、見た目や機能の問題だけではなく、全身の健康にも悪い影響を及ぼすことさえあります。

失った歯を補う治療法は、主に次の3つが考えられます。

### ◎ フリッジ

失った歯の両隣の歯を支えにして、連なった人工の歯を橋を架けるように被せる治療。支えにするために、失った歯の両隣の歯を削る必要がある。



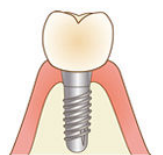
### ◎ 入れ歯

義歯を失った歯の隣にバネや留め具をかけたリ、歯や歯ぐきに被せたりして固定する方法。



### ◎ インプラント

歯を失ってしまった部分の顎の骨に人工歯根（インプラント）を埋め込み、それを土台として人工歯を取り付ける方法。



この3つの治療法には、それぞれ**メリット・デメリット**がありますので、特徴を知り、**ご自身にとってよい良いと思われる選択**をすることが大切です。

名古屋市北区黒川本通4丁目38 カーサビアンカ黒川2F

**ヴィータ歯科**

TEL 052-508-7879