

## なか歯科クリニックの訪問歯科だより

〒177-0033

東京都練馬区高野台 1-8-18TMビル 1階(順天堂練馬病院向かい)

TEL 080-9201-9769

FAX 03-6913-3806



## 院長ご挨拶

新年あけましておめでとうございます、院長の中です。新たな一年が幕を開けましたね。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。さて、皆さんは『初夢』は見られましたでしょうか？ 私たち日本人にとって新年に見る初夢は、その年を占う大切なものでもあると思います。ちなみに、初夢は元旦に見る夢のことでなく、1月1日～3日にかけて見る夢のことを指すのだそうです。昔から言われる縁起の良い夢は「一富士、二鷹、三茄子」で、その中のどれかが夢に出てくると良いことがあると言われていますが、なぜそのように言われるようになったかは諸説あるのだそうです。一つは、徳川家康に縁のある「駿河の国」の名物や名産品を詠んだ川柳からきたというもの。そしてもう一つは、「富士」は日本一の山、「鷹」は賢く強い鳥、「茄子」は「成す」で物事が発展する様を表し、縁起の良さに結びつくというものです。ちなみに、「初夢」という言葉が初めて文献に登場したのは鎌倉時代のようなので、昔から日本人は初夢に縁起を担ぐ風習があったのかもしれませんね。また、初夢で悪い夢を見てしまった方も不安にならないで下さい。実は、夢は現実世界に対する忠告や警告だったりするため、体調に気をつけたりする一つのきっかけとして受け入れるようにしましょう。さて、一年の始まりである今日は、何かを始めたり新たな目標を定める絶好のチャンスです。今年も皆様にとって多くの喜びがある一年となりますようお祈り申し上げます。これから寒い日は続きますが、体調管理をしっかりとされて下さいね。

院長 中 久典

## Cooking

## 歯にいいレシピ



## 大根としらたきのタラコ和え

## 材料 (3人分)

- ・しらたき.....180g
- ・大根.....100g
- ・にんじん.....50g
- ・高野豆腐(乾燥を水で戻す).....17g
- ・ごま油.....大さじ1
- ・めんつゆ(3倍濃縮).....大さじ1
- ・みりん.....大さじ1
- ・酒.....大さじ1
- ・たらこ.....50g
- ・白ごま.....2g



## 作り方

- ①: 大根とにんじんはよく洗い、皮つきのままピーラーで7cm程度の長さにおく。沸騰したお湯でしらたきと高野豆腐を2分程ゆでる。
- ②: しらたきと高野豆腐は水にさらして冷まし、しらたきは4cmの長さに、しぼった高野豆腐は一口大の短冊型に切る。
- ③: フライパンにごま油を入れて火にかけ、大根とにんじんを入れて2分程炒める。②、めんつゆ、酒、みりんを加えてひと混ぜしてから、ふたをして2分程煮る。
- ④: ふたをとり水気がなくなるまで炒めたら、たらこと白ごまを加えて軽く全体を混ぜる。

## ワンポイント！

大根には健康な歯ぐきをつくる「ビタミンC」が豊富です。歯周病にかかった歯ぐきはコラーゲン繊維が壊れた状態にあるため、ビタミンCはこの再生に役立つと言われています。また、たらこをはじめとした魚卵には、血行を促して、細胞の老化を防ぐ作用のある「ビタミンE」が多いため、健康な歯ぐきをつくるために最適です。

## 栄養価 (1人分)

① エネルギー.....187kcal

② たんぱく質.....7.6g

③ カルシウム.....199mg

④ 食物繊維.....2.8g

裏のページもご覧下さい→



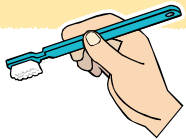
## 正しい歯みがきできていますか？



お口の健康を守るためのケアの基本は、毎日の歯みがきです。そこで今回は、「正しい歯みがき」についてお話します。

## ① 歯ブラシの持ち方

歯ブラシのおすすめの持ち方は、鉛筆と同じように握る方法です。この握り方だと細かく動かすことができ、必要以上にカモ入りません。



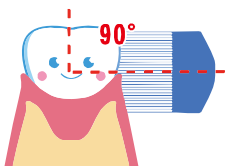
## ② みがく時の力加減

歯ブラシを歯に当てた時、歯ブラシの毛先が広がるようだと強すぎです。具体的には100~200グラムの位の圧力ですので、自宅にはかりがあれば歯ブラシを当てて量ってみると良いでしょう。

## ③ 歯ブラシの当て方

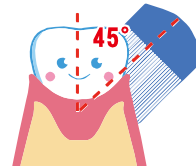
## ① 歯の表面をみがく

歯ブラシを歯に対して90度に当て、毛先を1~2mmほど細かくふるわせるように動かします。歯1本につき20回くらい動かしてみがきましょう。



## ② 歯周ポケットの汚れを落とす

歯ブラシを歯と歯ぐきの間に対して45度に当て、歯周ポケットに毛先を入れるような意識で、あとは①と同様にみがきます。



## ④ 歯みがき上手になるポイント

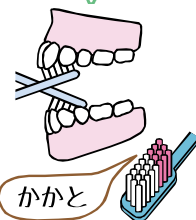
## 【歯ブラシの使う部分を意識しましょう！】

みがく場所に合わせて、歯ブラシの“かかと”“わき”“つま先”を使って仕上げれば、よりしっかりと歯の汚れを落とすことができます。

## 【フロスなどを併用しましょう！】

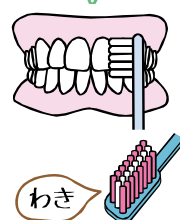
歯ブラシでは取り除けない、歯と歯の間などの汚れを落とすためにはデンタルフロスの併用が有効です。また、歯間が空いている人やブリッジなどを装着している人は歯間ブラシ、歯並びが悪い部分はワンタフトブラシを使用すると良いでしょう。

前歯の裏側



かかと

歯と歯の間



わき

一番奥の歯のうしろ



つま先

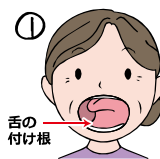
## お口周りのストレッチ

飲み込む力をアップ！  
「カタカタ」体操

「食事中むせることが多くなった」とか「ふとした時に飲み物が誤って気管に入った」といった経験はありませんか？ それは、飲み込む力が低下してきたことが原因かもしれません。そこで今回は、飲み込む力をアップさせる「カタカタ」体操をご紹介します。

## 【やり方】

- ① 舌の付け根をのどに押しつけるようにして、「カカカカ…」とリズムカルにはっきりと発音してください。
- ② 舌の先を上あごに押しつけるようにして、「タタタタ…」とリズムカルにはっきりと発音してください。



①

舌の付け根



②

舌の先

※①②を食事の前に1分程度行ってみましょう。

サービス内容に関するお問合せや医療相談などお気軽にお問合せください。また下記 QR コードから『訪問歯科申込書』をダウンロードいただきまして、FAXにてお申し込みも可能です。ご活用いただきますようお願いいたします。

FAX: 03-6913-3805 TEL: 080-9201-9769

