

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

こんにちは、院長の中です。少しずつ春めいてきましたがいかがお過ごしですか？ さて、3月といえば「卒業式」が行われます。そして、卒業式を盛り上げるのは何といっても『卒業ソング』です。私の頃は「螢の光」や「仰げば尊し」を歌った記憶がありますが、実はこの2曲はどちらも日本の歌ではありません。まず「螢の光」ですが、この曲はスコットランドの民謡『オールド・ラング・サイン』が原曲で、それに日本人が独自で歌詞をつけた曲です。この曲は日本では開店・閉館時のBGMでもよく流れますし、イギリスやアメリカでは大晦日のカウントダウン、台湾や香港では葬儀の時に使われるそうです。しかし、もともとスコットランドでは、友人と酒を飲み交わしながら陽気に歌う曲なんだそうです。次に「仰げば尊し」ですが、実はこの曲は長年に渡り“作者不詳”の謎の曲でしたが、その謎が解明されたそうです。この歌の原曲は『ソング・フォー・ザ・クローズ・オブ・スクール』。直訳すると「学校の終わりのための歌」というアメリカの曲で、友人や教室との別れを歌ったものだったそうです。「仰げば尊し」がアメリカの曲だったなんて、びっくりしました！ 近頃は卒業式にその時代のポップソングを歌う学校もあるそうですが、卒業式で歌う曲は生徒たちの記憶の中にずっと残り続けるものでもあるのではないのでしょうか。今月は卒業シーズンということで、私自身も学生時代のことを思い出しながら、このあいさつ文を書いてみました。最後までお読みいただきありがとうございます。

院長 中 久典

Cooking

歯にいいレシピ



セリと鶏肉の塩しモン焼きそば

材料 (2人分)

- ・鶏むね肉(皮なし).....140g
- ・たまねぎ.....80g
- ・セリ.....30g
- ・蒸し中華麺.....300g
- ・おろしにんにく.....0.5g
- ・ごま油.....大さじ1
- ・顆粒中華だしの素・小さじ1/2
- ・酒.....大さじ1
- ・レモン汁.....小さじ1
- ・塩.....小さじ1/4
- ・ブラックペッパー.....少々
- ・白ごま.....小さじ2/3
- ・レモン(皮つき).....50g
- ・焼き海苔.....1g



栄養価 (1人分)

- ① エネルギー.....464kcal
- ② カルシウム.....44mg
- ③ ビタミンC.....12mg
- ④ ビタミンE.....0.5mg

作り方

- ①: 鶏むね肉は一口大に切る。たまねぎは薄い半月型、セリは3cmの長さ、レモンは2mmの輪切りにそれぞれカットする。
- ②: フライパンにごま油を熱し、おろしにんにく、たまねぎ、鶏むね肉を入れて、鶏むね肉に火が通るまで炒める。さらに、中華麺、酒、顆粒中華だしの素、セリを加え、ふたをして2分程度蒸し焼きにする。
- ③: 麺が柔らかくなったなら、レモン汁、塩、ブラックペッパー、白ごまを加えて全体を混ぜる。
- ④: お皿に③を盛り、上に細く切った焼き海苔と輪切りにしたレモンをのせる。

ワンポイント！

初春の味覚であるセリには、歯ぐきの健康維持に欠かせない「**ビタミンC**」や、歯の表面をきれいにする「**食物繊維**」を多く含んでいます。また、セリ独特の香りに含まれる「**オイゲノール**」という成分には、「**鎮痛効果**」があることでも知られています。



出血、歯石、歯型…

お口からの「SOS」を見逃していませんか？



「歯ぐきから血が出た…」「歯に白い歯石がたまっている…」などの症状はお口の不調のサイン、つまり「お口からのSOS」です。そこで今回は、よくある「お口からのSOS」についてお話します。

⇒【SOSその1】歯ぐきから血が出る

歯ぐきから血が出る原因の多くは**歯周病**です。歯周病の原因となるプラークを除去できないと歯ぐきが炎症を起こし、歯みがきの際などに出血することがあります。もし出血した時は、**やわらかめの歯ブラシで歯と歯ぐきをマッサージするようにやさしくみがきましょう**。軽度の歯周病であれば2〜3週間で出血は治まりますが、もし症状が続く場合はご相談ください。



⇒【SOSその2】前歯に白い斑点がある

鏡で自身の前歯を見た時に、歯の表面に白く斑点のようなものはありますか？これは**ホワイトスポット**とも呼ばれる**初期むし歯の状態**です。間食を頻繁にされている方、歯みがきが不十分な方に見られることがあります。

⇒【SOSその3】歯が長くなった気がする

若い頃よりも歯が長くなった気がするという方は少なくありません。これは歯が長くなったのではなく、**歯ぐきが下がった**ために歯が長く見えるためです。歯ぐきが下がる原因は多くの場合、間違った歯みがきの仕方にあります。歯ぐきはとてもやわらかいため、**歯ブラシの圧力が強すぎたり、歯ブラシの毛が固すぎると歯ぐきが下がってしまう**ことがあります。歯みがきは**毛先が軽くなる程度**の力で行い、つい力が入ってしまう人は歯ブラシの毛をやわらかめのものにしましょう。

⇒【SOSその4】歯に歯石がつく

歯石とは、歯みがきで除去できなかったプラークが固まって石のようになったものです。歯石になると、もう歯みがきでは落とすことができません。また、歯石を放置すると少しずつ大きくなり、その中で細菌が増殖して**歯周病の原因**にもなります。歯石を作らないためには、**毎日の歯みがき**が大切ですが、どんなに丁寧にみがいても歯石はたまってしまうため、**歯科医院で定期的に除去**してもらいましょう。



! 歯みがきの時は、お口の中も観察してSOSのサインを見逃さないようにしましょう！

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。ご利用いただけますようお願いいたします。

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



お口周りのストレッチ

顔のゆがみを整える マッサージ

顔のゆがみは、ほおぐえをついたり、足を組んで座ったり、横を向いてテレビを観たりといった何気ない日常の動作が原因だと言われています。

そこで今回は、「**顔のゆがみを整えるマッサージ**」をご紹介します。お口の中に指を入れますので、**手指を清潔にした状態**で行ってください。

【やり方】

- ① **右手の人差し指をお口の中**に入れて、ほおの一番奥に指の腹を当ててください。
- ② **左手は耳の手の前のほお**に当てます。そして、ほおの内側と外側をそれぞれ上下**左右10回**ずつさすってください。もし硬い部分があれば、そこを特に念入りにほぐしましょう。終わったら反対側のほおも同様に行います。

