

## 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。日増しに春の暖かさが感じられる今日この頃、いかがお過ごしですか？ 4月といえば新年度にあたります。街には真新しいランドセルを背負った子供たちの姿も見かけられるようになり、それだけで新たな季節を感じて心弾んでしまいます。さて、昔から「1月は行く月、2月は逃げる月、3月は去る月」と表現されることがあります。これは、1月～3月まではあつという間に過ぎてしまうことを表現する言葉のようです。1月はお正月があり、2月は28日間しかなく、3月は年度末なのでやることが多いため、あつという間に過ぎてしまうことの例えなのだそうです(苦笑) でも、4月を表現している言葉ってありませんよね？ もちろん、4月だって新年度を迎えるため忙しい月ですから、何かそれを表現してくれるふさわしい言葉が欲しいものですね。そして、春といえば気になるのが「花粉症」ではないでしょうか？ 国民の5人に1人は花粉症と言われているから、花粉症はもはや国民病とも言えます。4月になるとスギ花粉の飛散量は減るそうですが、逆にヒノキ花粉は増加するそうですし、また、コナラやクヌギ、イチヨウなどの花粉が飛散するのも4～5月にかけてですので、お気をつけ下さい。これまで国民病と呼ばれていた多くの病気は、医学の力でどんどん克服されてきましたが、こういった花粉症もいつか克服される日が来てくれるといいですね。一日も早くその日が訪れるために、私たち医療従事者も努力していかなければなりません。それでは、健康を主眼に置いた規則正しい生活を心がけてお過ごしください。院長 中久典

## Cooking

## 歯にいいレシピ



## アボカドとおからの洋風ちらし寿司

## 材料 (2人分)

- ・白米……………1合
- ・雑穀(もちあわ、黒豆等)・20g
- ・卵(Mサイズ)……………1個
- ・塩……………少々
- ・砂糖……………小さじ1/2
- ・マグロ赤身、サーモン、ぶり  
……………各40g
- ・いか……………15g
- ・醤油……………大さじ1
- ・アボカド……………正味70g
- ・おから……………50g
- ・粉チーズ……………小さじ2
- ・トマトの水煮(カット) ……30g
- ・たまご……………1個



## 栄養価 (1人分)

- ① エネルギー……………580kcal
- ② たんぱく質……………87mg
- ③ カルシウム……………8mg
- ④ 食物繊維……………4mg

## 作り方

- ①: 白米は洗って雑穀を加え、既定量の水を加えて炊飯する。
- ②: ポウルに卵、塩、砂糖を入れて混ぜ合わせ、火にかけてフライパンに流し入れ、全体をかき混ぜて炒り卵を作る。
- ③: 一口大に切ったマグロ赤身、サーモン、ぶり、いかをポウルなどに入れて醤油をかけ、5分程おいてツケにする。アボカドは皮と種を取り除き一口大に切る。
- ④: どんぶりに①を盛り、上に③のをせておさびを添える。②とおから、粉チーズを散らし、トマトの水煮を添える。

## ワンポイント!

アボカドは歯ぐきの血行を良くして細胞の老化を防ぐ「ビタミンE」が豊富です。また、雑穀には歯の表面をきれいにする作用の「食物繊維」が豊富に含まれています。



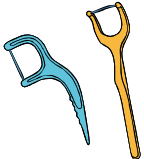
# 徹底解説！ デンタルフロスの選び方&使い方



歯ブラシだけで歯をみがいても歯垢は約6割しか落とせないとされています。そのため、ぜひ使ってもらいたいののが「デンタルフロス」です。そこで今回は、**デンタルフロスの選び方と使い方**についてご紹介させていただきます。

## ●選び方

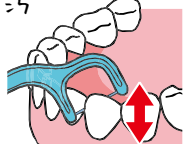
デンタルフロスとは糸状の歯間クリーナーで、「糸巻きタイプ」と「ホルダータイプ」の2種類があります。初めての方は手軽な「ホルダータイプ」がおすすめです。

種類	ホルダータイプ	糸巻きタイプ
使用法	ホルダーに張ってある糸を歯間に入れて使用	糸を適当な長さに切り、自分の指に巻いて使用
費用	割高	割安
特徴	<p>ホルダーの形状が選べる</p> <p>Fの字に似ている【F型】は、<b>前歯</b>で使用しやすい形状</p> <p>Yの字に似ている【Y型】は、<b>奥歯</b>で使用しやすい形状</p> 	<p>糸の種類が選べる</p> <p>【ワックス】歯間に入れやすいが、汚れは落ちにくい</p> <p>【ノンワックス】歯間に入れにくい、汚れは落ちやすい</p> <p>【エキスパンド】唾液で糸がふくらみ汚れが落ちやすいが、歯間に入りにくい場合がある</p>

## ●使い方

### 【ホルダータイプ】

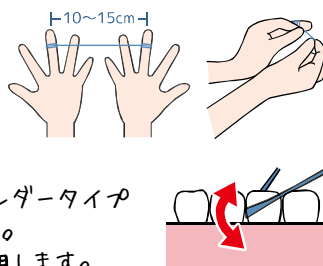
柄を持ってゆっくりと前後に動かしながら歯間に糸を入れます。糸の部分を歯の側面に沿わせて上下に動かして汚れを落とします。



### 【糸巻きタイプ】

糸を40cm位の長さに切り、糸の端を両手の中指に2〜3回巻き付け、糸の長さを10〜15cm位にします。その糸を両手の親指と人差し指でつまんでピンと張れば、下準備は完了です。

ゆっくりと前後に動かしながら糸を歯間に入れ、ホルダータイプ同様に歯の側面に糸を沿わせて動かし汚れを落とします。次の歯を掃除する時は、使用済の部分はずらして使用します。



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

### フェイスラインがスッキリ！ こめかみストレッチ

フェイスラインのゆるみやたるみ、気になっていませんか？今回は、フェイスラインをスッキリさせる「こめかみストレッチ」をご紹介します。

#### 【やり方】

- ①顔は正面を向いたまま、**左手の中指と薬指で右のこめかみを斜め上に引き上げます。**鏡を見ながら、目尻が上がリ、ほうれい線が消える位置を探してください。
- ②右肩が上がらないように注意しながら、**頭を左側にゆっくりと倒して首のストレッチをしてください。**さらに、息を吐きながら舌を左側に思いっきり伸ばしましょう。終わったら反対側も同様に行ってください。

