

## 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。緑鮮やかな過ごしやすい季節になりましたね。さて、5月の第2日曜日といえば「母の日」、今年は5月11日です。母の日の贈り物は各国様々ですし、イギリスやフランスなど日にちが違いう国もたくさんありますが、日本やアメリカでは「カーネーション」を贈るのが一般的です。イタリアでは「アザレアの花の鉢植え」を贈るのが一般的なのだそうです。また、フィンランドでは一般的には「ミニバラ」が贈られるそうですが、もう一つ「ザルコブオッコ」という二輪草の野の花も贈るそうです。母の日の朝、子どもたちが家の庭や近くの森から摘んできてプレゼントするそうです。さらに素敵なのは、ゆっくりベッドで過ごすお母さんに、家族が朝食を運んでくれる習慣もあるのだとか。まるで洋画のワンシーンのようですね。また、南半球のオーストラリアでは「菊の花」が定番です。日本ではお供えや献花のイメージが強いですが、オーストラリアではちょうど季節の花になることから菊が贈られるそうです。ちなみに、日本では5月にもう1日、お母さんへの感謝を表す祝日があるのはご存じですか？それは5月5日「こどもの日」です。この日は「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」と祝日法に定められています。「こどもの日」は子どものための日という印象が強いですが、子を産み育てた母への感謝を忘れてはいけないという意味も込められているそうです。「母の日」も「こどもの日」も、相手を想うイベントです。由来を知って感謝の気持ちを伝えるきっかけになるといいですね。院長 中 久典

## Cooking

## 歯にいいレシピ



## アスパラガスとアジの梅味噌和え

## 材料 (2人分)

- ・アスパラガス……………80g
- ・アジ(たたき)……………60g
- ・ちくわ……………30g
- ・青いそ……………3枚

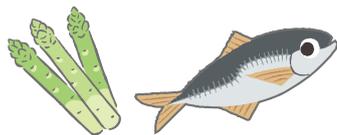
## &lt;梅味噌の材料&gt;

- ・梅肉……………12g
- ・淡色辛味噌…小さじ1と2/3
- ・しょうゆ・砂糖…各小さじ1/3



## 栄養価 (1人分)

- ① エネルギー……………78kcal
- ② カルシウム……………30mg
- ③ ビタミンC……………6.4mg
- ④ ビタミンE……………0.9mg



## 作り方

- ①:アスパラガスは4cmの長さに切り、柔らかくゆでる。
- ②:ちくわは5ミリの厚さに輪切りにし、青いそは軸を除いて縦半分に切って巻めてから細切りにする。
- ③:梅味噌の材料をボウルに入れて混ぜる。
- ④:氷気を拭き取った①、②、③、アジを合わせて和える。

## ワンポイント!

アスパラガスには健康な歯ぐきを形成する「**ビタミンC**」、歯ぐきの血行を良くして細胞の老化を防ぐ「**ビタミンE**」が豊富に含まれています。さらに、アジやちくわにも「**ビタミンE**」が多く含まれています。また、アスパラガスの穂先に多い成分「**ルチン**」には血管を強化する作用があり、生活習慣病の予防・改善にも効果があります。

このレシピは材料を大きめに切り、梅肉の酸味を活かすことで、低カロリーでも食べ応えのある一品に仕上がります。



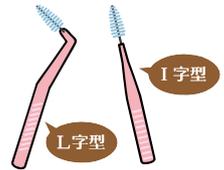
## 徹底解説！ 歯間ブラシの選び方&使い方



お口の清掃グッズとして、デンタルフロスと同様によく使われるのが「**歯間ブラシ**」です。歯間ブラシを使うと、歯垢をしっかりと除去することができて歯周病予防にも有効です。そこで今回は、**歯間ブラシの選び方と使い方**をご紹介します。

### ●選び方

歯間ブラシとは、細かいナイロン毛がついている歯間のクリーナーです。主流は針金にナイロン毛が付いたものですが、歯ぐきを傷めにくいゴム製のものもあります。また、主な形状は前歯に使いやすい「**I字型**」、奥歯に使いやすい「**L字型**」の2種類があります。そして、歯間ブラシを選ぶ時に大切なのは「**サイズ**」になります。サイズは歯間の広さに合わせ「**SSSS～L**」までさまざまありますので、もしサイズ選びに迷っている場合はご相談ください。



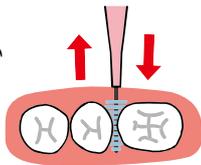
### ●使用上の注意

歯間ブラシは、基本的に**歯と歯の間にすき間がある部分**に使用しましょう。すき間がない部分はデンタルフロスだけで十分です。すき間がないのに力任せに入れたり、すき間よりも大きなサイズを無理に入れると、**歯ぐきが傷ついて出血する恐れ**があります。

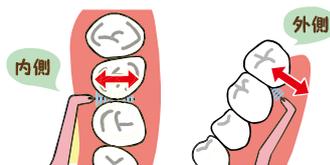
### ●使い方

①まずは、**歯間に対してまっすぐ**歯間ブラシを入れてください。

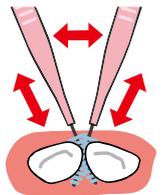
②次に、そのまま**前後に2～5回ほど**動かします。



③奥歯は**外側と内側の両方**から、歯間ブラシを入れます。



④慣れてきたら**歯の側面を添わせる**ように動かします。様々な角度から入れるとより効果的です。



使用後は流水でブラシの汚れを洗い流し、風通しの良い所で保管しましょう。ブラシの毛が乱れてきたり、短くなってきたら交換してください。歯みがきの前後に行うとよいでしょう。

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。ご利用いただき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

**鼻づまりの時におすすめ！  
鼻の通りが良くなるツボ&マッサージ**

### 【やり方】

- ①小鼻の両脇に人差し指の腹を当て、鼻を揉むように3回ほど刺激してください。
- ②次に、小鼻から眉間に向かって鼻の両脇をクルクルと円を描くようにマッサージします。これを5回繰り返してください。
- ③最後は、鼻の付け根をつまみ、軽く下に押さえると同時に、眉間に当てた手は額の方に引き上げてください。伸ばしたりゆるめたりを10回繰り返しましょう。

