



地域一番の歯科医院を目指しています。

65号

山本歯科医院通信～「おだいじに」～

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたいな、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください。

2014年1月号



朝ごはんをしっかり食べよう

近頃では、朝食を食べない人が増えてきているようです。約10人に1人は食べないと報告があります。

朝、何度も起きててもギリギリまで寝ている、やっと起きても何も食べない。保育園や小学校に登校していく成長期の子どもでさえも、食べていなかったり、又は食べてもおやつのようなものであったりまったく手をかけないで食べられるようなものであったりして栄養的にかたよりが目立ちます。

「どうしても朝は食欲がない」「食べる時間的余裕がない」このようなことに心当たりはありませんか？けれども本来朝食は一日のスタートの活力として、とても大切なものです。忙しさの中で流されがちですが自らの食生活を振りかえってみましょう。



たかが朝ごはん、されど朝ごはん << 大切なわけ >>

○脳を活発に働くため

脳はエネルギーは消費が大きく、夜寝ている間にもエネルギーを消費する。朝食を食べないと脳にエネルギー（ブドウ糖）がいきわたらず。脳が活発に働くことが出来ない。

○睡眠によって下がっている体温を上げるため

夜、寝ている間に下がっている体温をあげるために朝食が大切である。朝食を食べることによって体温も上がり脳や体を活発にすることが出来る。

○朝の排便の習慣をつけるために

体調や生活リズムを整えるために、朝の排便の習慣をつけることが望ましい。そのためにはある程度の食事のかさと纖維質（野菜）と水分によって腸に刺激を与えることが大切である。一日3食のリズムをつけよう！

○大切な栄養源

特にお子さんは一回量にたくさん食べられない。子どもたちには成長に必要な栄養素が2回の食事とおやつでは不足してしまうため。

朝ごはんを食べないとどうなってしまう？

疲れやすくなる

肥満になりやすい

遊びや勉強に熱中できない

コレストロール値があがる

お腹がすいてイライラする

落ちつきがなくケガをしやすくなる

山本歯科医院は生涯強い「歯」でよく噛んで健康的な食生活を送るサポートします。

今回の裏面の担当は中山孝美（左）と松本恵里（右）です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。



山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

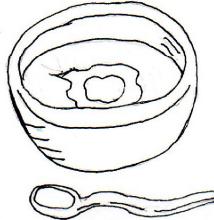
<http://yamamoto-dc.racoo.co.jp/>

アボカドのホタッシュ

松本

材料(2人分)

- | | |
|----------|-----------|
| ・アボカド | 1個 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 |
| ・バター | 10g |
| ・水 | 200~300ml |
| ・顆粒スープの素 | 小さじ2 |
| ・塩 | 小さじ1/4 |
| ・豆乳(調整) | 200ml |
| ・塩コショウ | 少々 |
| ・生クリーム | 適量 |



下準備

- ・アボカドは縦に一周切り込みを入れて半分に分け種と皮を取り除いて食べやすい大きさに切る。
- ・玉ねぎは横薄切りにする。

作り方

- ① 鍋にバターを入れて中火で熱し、玉ねぎがしんなりあるまで炒める。アボカドを加えて、サッと炒め、水、顆粒スープの素、塩を加えて煮たたら弱火で10分煮る。
- ② ①の粗熱が取れたら、ミキサーでなめらかになるかくはんする。
- ③ ザルを通して鍋にもどし入れ、豆乳を加えて沸騰直前まで温める。塩コショウで味を調えて、器に注ぎ、生クリームをかお好みで砂糖を加えてもいいですね。

歯科衛生士のお役に立ちたい基礎知識

知覚過敏ってなに？

虫歯などのはっきりとした病気や変化がなくても、歯が痛いことがあります。
冷たい水がしみる、甘いお菓子を食べたら歯がジーンと痛むなど、穴があいてるわけでもない、黒くなってるわけでもないし、普段はなんともない。それが、いわゆる知覚過敏です

原因は？

知覚過敏がどうしておきるのか、はっきりとした原因は明らかではありません。
不適切な歯磨き方法によって、歯の根元の象牙質が露出することがあります。
また、歯周病の治療の過程で、知覚過敏が生じることもあります。
歯を漂白して白くするホワイトニング治療でも知覚過敏を生じることがあります。



図1

むし歯のように見えなくとも、歯の根元付近の歯肉が下がって、歯の根元が露出すると知覚過敏になることがあります

治療法は？

象牙質の露出している部分で、神経にまで刺激が伝わらないようにすれば、知覚過敏をなくしたり改善することができます。象牙質にある細い管を封鎖すればよいのですから、管の中を封鎖する方法と、管の入り口を覆う方法とがあります。

担当★中山