

ほほえみ



2016/1-2

☎0824-62-1182
<http://www.kamidani-shika.com>
紙谷 歯科 医院
発行人・紙谷 寛

「三角食べ」のススメ

海外の日本食レストランでの出来事。

カツ丼を注文したところ味噌汁は出されたものの、いつまでたっても丼が出て来ません。店員に尋ねると、「味噌汁を飲み干すまで、丼を出すのを控えていた」という笑い話が、テレビで紹介されていました。

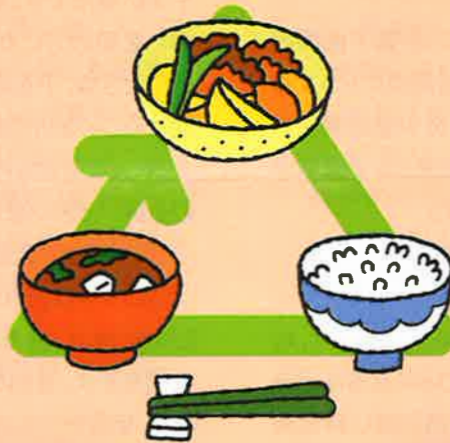
たしかに、洋食などのコース料理では一皿ずつ出された料理を順番に食べていきますよね。

近年、食育の分野で推奨されているのが、ごはん、おかず、汁物を順番に少しずつ食べる「三角食べ」。箸が三角形の軌道を描くことからそう呼ばれるそうです。1970年代に学校給食の指導で始まったとも言われていますが、日本人は昔から自然とそのように食べてきたのではないのでしょうか。

では、「三角食べ」にはどんな意味があるのでしょうか。

一つは、口の中で料理を混ぜ合わせることで、味付けの調整できるそうです（〇口中調味、と呼ばれます）。

味付けされたおかずとご飯が口の中で混ぜり合うこ



とで、どちらもおいしく感じられるようになり、さらに、味噌汁の味噌味とだしの風味が加われば、複雑さを増します。丼物やハンバーガー、カレーなどは〇口中調味、をするための料理と言えます。それに引き換え、味噌汁だけ、おかずだけ、ご飯だけを食べていった「ばっかり食べ」は、味のハーモニーが楽しめないだけでなく、濃い味付けのおかずを美味しく食べられません。

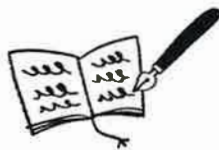
二つ目に、時間をかけてしっかり噛むことにより、消化・吸収の働きを助けるといわれています。

三つ目は、おかずやご飯など順番りに食べる「三角食べ」は、栄養を摂取する上でも理にかなっているそうです。食事を全部食べきれなくても、料理を少しずつ〇にすることで栄養が偏ることを避けられるというわけです。

近年、一人で食事をする子どもの「孤食」が増えていると言われます。子どもたちには、家族団らんの食卓と共に「三角食べ」といった、食のあり方も伝えていきたいものです。

診療日記

お口のゆすぎ方



歯医者さんで治療中や治療が終わると、「口をゆすいで下さい」とお願いします。

様子を見てみると、水を口に含んですぐに吐き出す人、頭を左右に振って吐き出す人、上を向いてガラガラ音を立てる人などゆすぎ方は十人十色です。

自分では口の中がきれいになったと思っていても、やり方次第では洗浄効果に大きな差が出てしまいます。

私のおすすめのやり方を紹介します。水を口に入れ上下の歯をかみ合わせたまま、舌で上の前歯をトントンと押す感じで、頬をふくらませたり、縮めたりしてグチュグチュ、ブクブク音がでるようにすすいでみて下さい。水を口に含み過ぎないのがコツ。食事の後には、歯と歯の間に水を通すつもりでグチュグチュ、ブクブクとゆすいであら、吐き出すと食べカスがよく取れるのが分かりますよ。

ここが知りたい

妊娠中の歯みがきがつらい時

妊娠中、つわりのせいで歯みがきが気持ち悪くになってしまう人も少なくありません。ていねいに歯を磨くことが難しくなるうえ、妊娠中は唾液の分泌量が減るため、普段よりもむし歯のリスクが高まります。

また、妊娠による女性ホルモンの影響で歯周病菌が増殖しやすくなり、歯肉炎や歯周炎のトラブルも増えると言われています。歯肉炎や歯周病を治療せずに放置すると早産や低体重児となる確率が7倍にも上がるとも言われています。

妊娠中の歯みがきのポイントを紹介します。

❖ 体調の良い時間帯に

つわりは1日中ずっと続くということは少なく、起床時、疲れている時、食後などにつらくなるなど波があります。食後にこだわらず、体調の良い時間帯

にブラッシングしましょう。例えば、リラックスできるお風呂の時間はおすすめです。

❖ 小型のブラシで

つわり中はのどの近くは、特に吐き気をもよおしやすい場所です。奥歯を磨くときは注意しながら、汚れを前の方にかき出すように動かして下さい。そのときは、下を向いて磨くと唾液がのどの方に流れることを防げます。

ヘッドが小さい子ども用の歯ブラシを使用するのも良いと思います。

❖ 歯みがき剤を見直して

つわり中は歯みがき剤の味や匂いが気になることもあります。歯みがき剤を使わなくても、汚れは十分落ちます。香料の強い歯みがき剤はなるべく使わず、無香料のものを選ぶなど、注意してください。

Q & A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: 6才臼歯が生えてきたのですが、気をつけることは?

A: 歯が生えかけているときの痛みの原因としてよくあるのが、“萌出性歯肉炎”です。

生え初めの頃は歯に歯ぐきがかぶった状態となるため、磨き残しやすく不潔になりがち。炎症を起こして腫れることが少なくありません。乳幼児の場合は、発熱、食欲不振やよだれの量が増えるといった症状が見られます。

こうした症状は、6才臼歯(第一大臼歯)に限らず、12才臼歯(第二大臼歯)、親知らず(第三大臼歯)が生えてくるときにも起こります。

生え始めの頃からしっかり磨いて清潔に保つことが大切です。

普通の歯ブラシではうまく磨けない場合もあります。タフトブラシを使って部分的にブラッシングすると効果的です。



ひとログルメ

アズキ入り玄米がゆ

1人分
190kcal

アズキ、玄米ともにビタミンB1が多く、疲労回復になる。

■ 材料(4人分)

玄米1カップ弱、アズキ1/2カップ、塩少々

■ 作り方

- ①玄米は洗ってザルにあげ、半日くらい水切りし、油気のないフライパンで小麦色になるまで煎る。
- ②アズキはたっぷりの水で茹で、煮立って5分くらいで茹で汁を捨て、3カップの水でやわらかくなるまで茹でる(約15分)。
- ③厚手の鍋に10カップの水を入れ、沸騰したら①の玄米を入れ、弱火で好みのやわらかさになるまで煮る(約40分)。
- ④③にアズキを煮汁ごと加え、塩少々を入れひと煮たちさせ火を止める。(管理栄養士 西部典子)



こどもの歯のコーナー



仕上げ歯みがきの工夫

親が仕上げ歯みがきをしようとする、子どもの激しい抵抗に手を焼いてしまう。悩みのタネですね。

原因としては、歯ブラシが唇や歯ぐき、口の中の粘膜、とりわけ上唇の内側にある筋に当たったときの痛みを嫌がるのが考えられます。親は一生懸命になって磨こうとしますが、子どもは痛い記憶があるので嫌がります。

これからの季節、寒い冬は温かいお部屋で楽しいひと時をプラスしてから仕上げ歯みがきを試みてはいかがでしょうか。

まず、水を入れたコップと歯ブラシを用意し

ます。最初は親子の触れ合いを楽しむつもりで、膝に寝かせ、頬や顔をなでたり、指ではぐきに触れたりしてリラックスすることを心掛けます。

馴染んできたら上唇の筋を指で押さえながら、前歯を磨きます。ワーと泣くようなら、泣いて口を開けたときに、水で濡らした歯ブラシで、奥歯をシュシュと磨きます。

時間にすれば1分もかかりません。痛みのない仕上げ歯みがきは、親子の大切なふれあいの機会でもあります。



クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、A～Eの順に並べてできる言葉は、なに？



答 A B C D E

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者40人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2016年2月29日（消印有効）です。
- 11-12月号の答えは「クリスマスケーキ」。
- 当選は、羽曳野市 土堤内美保様 他39人様でした。

ヨコのカギ

- ①2月11日は……記念の日
- ④皮膚上の黒い小さな点
- ⑦雪を丸めて、ぶつけ合います
- ⑨良いことをした人に、褒めて与えます
- ⑪靴……。手……
- ⑫下ではありません
- ⑬冬季の次は……
- ⑮鳥ですが、飛べません
- ⑰ご飯を炊く器具です
- ⑳……をかく
- ㉑親の……で子どもを見がちです
- ㉒冬の北海道の風物詩
- ㉓睡眠時無呼吸症候群と関連することも
- ㉔くぎに引っ掛けたら、できてしまいました

タテのカギ

- ①火災……。大雪……
- ②指切りげんまんて絡ませる指
- ③葉や根とともに植物を構成する器官
- ④事の起こり
- ⑤……毛。……球
- ⑥孔子の言行を記した本
- ⑧絵画を集めた本
- ⑩真田昌幸が築城した千
- 曲川のほとりの……城
- ⑬エンゲル係数とは家計に占めるこの割合
- ⑭計画。……書を作成
- ⑯春までの……天気予報
- ⑰節分の日に行きます
- ⑱神社の入口にあります
- ㉑疑惑。……が晴れます
- ㉒……人形。親……姫
- ㉔……を利用して読書



メールでも応募が可能になりました。

iinsinbun@doc-net.or.jp

メールには、①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず添えてください。

ご存じ ですか？

・乳幼児の歯みがき中の事故

いのちにかかわる場合も

乳幼児期からのむし歯予防が強調されています。歯みがきを嫌がる子どもと格闘している、という子育て中のお母さんお父さんは少なくないのではないのでしょうか。子どもが自分から歯みがきをしてくれるようになれば、うれしいものです。

自分でできるようになり始めたときに、注意したいのが歯みがき中の事故。歯みがき中に走り回るなどして転倒し、歯ブラシでのどや内頬うちほおを突いて救急車で搬送された5歳以下の乳幼児が東京都内では40人に上っています(2014年度)。

救急搬送された乳幼児の半数以上を1歳児が占めており、1～2歳児で

約8割に上ります。中には入院が必要となる事例や命に係わるような重大事故も起こっています。

事故原因では、歯みがき中に「歩いたり、走ったりして転倒」が最多で、次いで「人や物とぶつかる」「踏み台から転落」などが続きます。

口の中は脳にとっても近いので、歯ブラシが刺されば命に係わる大けがにもつながります。乳幼児が

歯みがきをするときは落ち着いた所に座らせ、そばで目を離さないようにしたいものです。



※訂正:2015年9-10月号「ご存じですか?」の「障害者年金ネットワーク」の電話番号を0120-956-119に訂正します。

技工士だより

歯科では失った歯や削ったむし歯を埋めるための補綴物ほてつぶつを作製する仕事があります。

かつては多くの歯科医師が技工室に入って、自ら義歯などの補綴物をつくる時代もありました。治療技術の高度化や分業の進展とともに、今では歯科技工士がその多くを担っています。

ところが、2015年度の技工士専門学校の入学者数は全国でわずか1,160人(定員1,810人)、学校も10年間で3割も廃校になりました。技工士を希望する若い人が減少し、近い将来、大変な技工士不足が心配



心配される技工士不足

されています。

背景には、技工士の長時間、低賃金という労働問題があります。この問題は、政府が続けてきた歯科医療費抑制の医療政策を抜きには語れません。多くの歯科技工所は薄利多売で仕事を取り合っています。国の責任で問題を解決し、質の良い補綴物を守る努力をしてほしいものです。

食べる事は楽しみであり、生きる喜びです。それを支える歯科技工は、やりがいのある仕事です。歯科医療関係者が、国に改善を求める取り組みも始まっています。

でんた 歯にまる by めぐみ

