

キッズ&マミークラブ7月号

7月です。旧暦では「文月」と言いますね。「文月」となっただけですが、稲穂が出る「穂見(ほみ)」に由来し、七夕の短冊に願いを書く季節でもあることから、「文」の字があてられたようです。

7月20日から夏の土用に入り、26日が「土用の丑の日」となります。

「土用の丑の日」と言えばウナギですよね。でも、今年は稚魚であるシラスウナギの不漁で、国産のウナギの値段が高くなりそうだとか・・・安くておいしいウナギが食べられるといいですね。

8月7日の七夕ですが、最近では若い人たちの間で「サマー・バレンタインデー」と呼ばれはじめているようです。プレゼントに縁がない人も、七夕の夜、星空を眺めてしばし天空のロマンに浸られてはどうでしょうか☆

塩分の摂取目標が引き下げられました

とりすぎると高血圧や脳卒中、胃がんの原因に成ると言われている塩分ですが、今年4月に改訂された「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省)のなかで摂取目標量が引き下げられました。

2005年につくられた古い基準では男性が1日10グラム未満、女性が8グラム未満でしたが、新しい基準では男性9グラム未満、女性7.5グラム未満に改訂されました。

実際に日本人が毎日どれだけ塩分を摂取しているかと言えば、2008年の調査で成人男性が1日平均11.9グラム、女性が10.1グラム。

男性、女性とも目標量を大きく超える塩分を摂取しているんです。塩分は体液や細胞機能の調整を担う重要な栄養素のひとつですが、1日に必要な量はわずかに1~2グラム。

欧米での摂取量は10グラム未満となっています。味噌やしょう油など調味料によるものとは言え、日本人の塩分の取りすぎが目立ちます。

味噌汁1杯には約2グラム、しょう油大さじ1杯には約2.6グラムの塩分が含まれています。自分や家族の健康のため、塩分の取りすぎには十分注意しましょう♪



気になる歯の情報

電動歯ブラシの使い方

電動歯ブラシを使う人が増えているようです。歯ブラシを動かさなくていいし、歯磨きの時間も短くてすむ、でも、いいことばかりではありません。

誤った使い方をすると、歯の汚れが落ちなかったり、歯や歯茎を傷めてしまうこともあります。仕組みを理解し、正しい使い方をする必要があります。

電動歯ブラシの使い方の基本ですが、まずブラシは歯に当てるだけで、手は動かしません。歯に対して垂直か斜め 45 度ぐらいで固定し、1 か所につき 2~3 秒押し当て、つぎの場所に移動します。電動歯ブラシは全自動歯ブラシではないので、ブラシの毛先をきちんと歯に当てないと、歯垢はとれません。

また、ブラシの当て方を間違ったり、普通の歯ブラシの感覚で手を動かしたりすると、猛スピードで動く毛によって歯茎や歯の表面を削ったり傷つけたりすることもあります。

では、電動歯ブラシと普通の歯ブラシ、どちらが歯垢の除去率が高いのでしょうか。ある調査によると、時間を 3 分に限定して磨いた場合、歯垢の除去率はどちらも 80% 程度で差はなかったという結果です。

もちろん、①きちんと歯に当てればいいのでブラッシングのテクニックがいらぬ②手先を動かしにくくなった高齢者でもきちんと磨けるなど、電動歯ブラシの利点があります。

電動歯ブラシの利点を生かすためにも、正しい使い方をすることです。取扱説明書もよく読んで、正しく使いましょう。

ガンの原因ワースト9

ガンの原因ワースト9って、ご存知でしょうか。

最近の研究データをまとめたものですが、1位はタバコ。すべてのガンの21%が喫煙によるものです。2位が野菜や果物の摂取不足。野菜などに含まれる抗酸化物の摂取が不足すると、ガンは21%も増えます。3位は日本人に多い塩分の取りすぎ。4位がウイルス、5位が運動不足、6位が肥満、7位がアルコール、8位が空気汚染、9位が医療行為として行われるレントゲン検査や薬剤の副作用、と続いています。

一部で言われている遺伝よりも、やはり生活習慣が大きな原因となっています。

歯・メモ

宇宙旅行には歯の健康が必須条件

この4月に山崎直子さんが日本人女性として二人目の宇宙飛行士になりましたね。宇宙飛行士になるためには身体が健康でなければならないのは当然として、歯も健康でないとダメなんです。宇宙では気圧が下がることから、小さな虫歯や歯周病でも歯が痛むことがあるからです。痛み止めを飲んでも効果がないときは、同僚の宇宙飛行士に歯を抜いてもらいます。そのため、宇宙飛行士は歯を抜く訓練もしているそうです。

もちろん総入れ歯の人は宇宙飛行士にはなれません。21世紀の前半には普通の人も宇宙旅行を楽しめる時代になると期待されています。宇宙に旅したい方は、日ごろから歯の健康には気をつけておいてくださいね♪

ママの相談室

Q.1歳の娘が39度近い高熱を出し、病院でヘルプアンギーナと診断されました。2~3日で熱は下がると言われましたが、苦しそうにしているため脳炎にならないかと心配です。

A. ヘルプアンギーナは乳幼児がかかる夏かぜの一種で、38~40度の熱が3日ほど出ます。のどの奥に水泡ができて痛いので、水分や食事をとるのを嫌がる場合もあります。

母乳を飲んでいるのであれば、ほかのものを口にしなくても心配いりません。母乳も飲まないようであれば、冷たいお茶やアイスクリームなどをあげてみてください。

脳炎をご心配されているようですが、一般的なかぜの熱で脳炎になったり、脳に障害が起きたりすることはありません。熱でぐったりし、水分もほとんど取らないような場合は、熱さましの座薬などを使ってください。

熱が4日以上続く場合は、もう一度病院で診てもらおうほうがいいでしょう。

☆かぜのときも母乳を飲んでいれば大丈夫。母乳の力は偉大ですよ♪



スマイルビューティー

～自然セラピーで心美人に～

「自然セラピー」という言葉をご存知でしょうか。森など緑のなかを歩き、自然に触れることで心を癒す方法です。遠くに出かけなくても、近くの公園や神社などでも効果はありますので、天気の良い日は外に出て心をリラックスさせましょう♪

森林浴、植物浴という言葉もあるように、山や森など木々の多い場所を歩き、緑に触れ、自然を楽しむことで心が癒され、ストレスも解消されます。

この自然セラピーの働きについては、科学的にも解明されてきています。木々が発散する「フィトンチッド」という芳香性の化学物質が心を落ち着かせ、気分をさわやかにするのです。また、フィトンチッドは新陳代謝を活発にする働きもあり、疲労回復の効果もあることがわかっています。

体力に自信がある方は、ハイキングや山歩きをされるといいでしょう。日光を浴びて歩いていると、脳内の神経伝達物質のひとつである「セロトニン」が増えます。セロトニンは他の神経伝達物質をコントロールし、精神を安定させる役割を持っており、不安や興奮を抑えて心をリラックスさせることがわかっています。

また、植物の緑という色も心を癒す効果があります。二重にも三重にも心を癒してくれる山歩きで、「心美人」になりましょう！

知っ得情報

★ カードで支払い可能な商品が増えています ★

▽クレジットカードで代金を支払うことのできる商品、サービスが増えてきています。カードをうまく使ってポイントを貯めるのも賢い家計術です。

▽これまでカードでの支払いと言えば、店舗やインターネットでの比較的高額の商品購入が一般的でした。しかし、ここにきて家賃や生命保険、税金の支払いから、投資信託の購入、弁護士費用の支払い、医薬品の購入、ピザの宅配サービスなどにまで利用可能な分野が広がってきています。

▽もちろんカード会社や販売業者によって取り扱っているところ、取り扱っていないところがありますので、事前に問い合わせる必要があります。税金の支払いを可能にしているのは、大阪市の「ふるさと納税」です。家賃については大手不動産管理会社が行っています。

▽カードの種類にもよりますが、多くの場合、利用金額 1000 円に対して 1 ポイント (5 円相当分) 貯まるので、積み重なるとけっこうな金額になります。とは言っても、ムダな買い物はやめましょう！

かまかほししーぴ

これから旬を迎える夏野菜のオクラとカボチャ。これに牛肉を合わせて煮込んだ夏向きのスタミナメニューです。夏バテ防止にどうぞ。

材料

オクラ・・・8本 かぼちゃ・・・300g 牛肉薄切り・・・300g
だしの素・・・大さじ3 水・・・3カップ
しょう油・・・大さじ2 塩・・・小さじ1 砂糖・・・大さじ2 みりん・・・大さじ1

作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 牛肉は5cm幅に切る。
- ③ 牛肉を軽く炒め、肉の色が変わったら水とだしの素を入れる。表面のあくは取る。
- ④ ③にカボチャと調味料を加え、中火で20分程度、カボチャが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ オクラは軽くゆでておく。
- ⑥ ⑤を④に加えて2～3分煮る。

★オクラは粘り気のある食物繊維を豊富に含んでおり、コレステロールを減らす効

果もある健康野菜ですよ★



Dr. りょうこの00な話

6/25のTBS「がちりアカデミー」をご覧になりましたでしょうか。

歯医者さんのソントク！というテーマで、とても興味深かったのでご紹介致します。

1.世界と比べて日本は、安くむし歯を治してもらえるから「ソン」！

日本人の平均虫歯本数は、永久歯 28 本のうち、なんと「15.67 本」で虫歯大国だそうです。日本の歯の治療費について、根管治療を例にあげて諸外国との比較をされていました。根管治療費 5,839 円とアメリカ 108,011 円の約 1/20 です。「治療費が安くていつでも治せるから、日本人は歯のメンテナンスをしない！」とおっしゃっていました。根管治療についての比較のみですから一概に治療費が安いとは言えないと思います。保険診療の有無も関係あると思います。しかしながら、日本人は虫歯があっても痛くなければ歯科医院に行かない傾向にあるようです。それに比べて諸外国の方々は、年に数回のクリーニングに行くのは当たり前前で、虫歯にならないよう歯のケアに対する意識がかなり高く、そんな意識の差が虫歯の数にハッキリと表れているようです。

主要先進国の 12 歳児の虫歯の本数を比較すると、日本はカナダについて虫歯が多く、1.7 本とイギリスやドイツと比べると倍以上だそうです。（WHO より）

他に諸外国と比べて、水道水にフッ素が入っていないことを虫歯の多い原因にあげていました。

2.虫歯じゃないのに歯医者さんに通うと、治療費が年 3 万円の「トク」！

日本人は 1 年間にだいたい 4 万円くらい歯科の治療費がかかっているそうです。しかし、半年に 1 回定期検診に行き、唾液の検査や虫歯の検査、クリーニングなど、普段からケアをしていけば年間 1 万円くらいで済むということです。小さな虫歯も含めると、日本人（20 歳以上）の 97.7% の人が虫歯を持っているそうですよ。

3.「日本人の歯がどうやってなくなっていくのか？」驚きのデータを発表！

前田歯科医院の前田先生からのお話がありました。

悪い所を削って「詰めもの」→「被せもの」→「ブリッジ」→「入れ歯」というように歯がなくなっていくんです。

それでは虫歯にならないためにはどうしたらいいのか。キーワードは「ツバ」だそうです。人は食事をすると、虫歯菌の 1 つであるミュータンス菌が出す酸によって 1 回歯が溶けるんです。

しかし食事が終わってしばらくすると、ツバの力で酸性がアルカリ性になってきます。そうすると溶けた歯は元の歯に修復しようとカルシウムやリンを歯にくっつけ、だんだん元の歯に戻していくんです。

「ツバ」にも質があり、酸性をアルカリ性に戻す力は強い人と弱い人がいて、弱い人が虫歯になりやすいと言われます。また、1回食べた後、戻ろうとする間に「おやつ」等の間食をすると、ずっと酸性のところにいることになり虫歯になりやすいんです。

そのため「自分のツバの量はどれくらいなのか?」「自分のツバの質は良いのか?悪いのか?」など虫歯予防のためには、自分のツバの状態を細かく知っておくことが重要になってくるのです。

そこで次に歯の予防診断に力を入れている最新の歯科医院（D.land）のご紹介をしてみました。前述の前田先生のクリニックです。

「う蝕検査」→「歯周検査」→「口腔内写真撮影」→「口の中の細菌チェック」（ミュータンス菌が多いのかラクトバチラス菌が多いのかによって虫歯の予防法は変わってきます）

以上の検査結果を元に、口の状態に合わせて効果的な虫歯予防の方針が決められます。

ミュータンス菌の多い人に効果的なのは、「100%キシリトールガム」。1日4回20分以上かみ続けることで、ミュータンス菌の働きを弱めることができます。

ラクトバチラス菌の多い人には合わない「詰めもの」を再治療する事が効果的です。

前田先生が効果的な虫歯予防の歯みがき法を教えてくださいました。歯ブラシにフッ素入りの歯磨き粉を1cm出し、それをできるだけ泡立てて2分間磨きます。そして、10ccの水で1分間ブクブクうがいをし、吐き出したらもうすすがない。これが効果的な方法だそうです。キシリトールガム（100%のもので歯科医院で販売しているもの）も有効で、ポイントは味がなくなっても15分以上かむことで、唾液がたくさん出て歯を元に戻してくれるとのことでした。

当院でもキシリトールガムをお勧めしたり、定期検診時に虫歯菌の数をお調べしていますが、もっと詳しい検査（カリエスリスクテストというものです）も行っています。ワイヤー矯正のお子様には始める前に必ず行っています。他のお子様でもご希望があれば行う事ができますのでお申し付け下さい。皆様にお口の健康にご興味を持って頂き、お子様だけでなく、ご両親様も生涯健康でお過ごしになられるように定期的なクリーニング、メンテナンスなど行っております。

平岸こども歯科クリニック

住所

札幌市豊平区平岸2条11丁目3-14 第1川崎ビル2F

TEL

011-822-4158

HPアドレス

<http://www.4158net.com>

ホームページでもブログや予防商品のご紹介をしていますので是非ご覧になってみてください★

Eメールアドレス

Kodomoshika@yoikonoha.jp

メールでの相談も受け付けています♪

※折り返しご連絡いたしますので、お子様のお名前・お電話番号を必ずお知らせください★

定期健診をしっかりと受けて虫歯をなくしましょう!!!

