

# 谷口歯科新聞

冬の訪れ

今年も残りわずかとなりまして・・・例年よりも秋が長かったように感じますが、朝晩の寒さが身にしみるようになり、冬はすぐそこまで来ているようです。

年末にかけて、クリスマスや忘年会など、味の濃いものを食べる機会が増え、口腔内も乱れがちになります。日頃のご自身のケアに加え、プロのケアで、お口の中もすっきりと新たな一年を迎えませんか？

No. 12

平成30年11・12月号

簡単料理



れんこんが  
おいしい季節ですね♪

## れんこんの塩きんぴら



### 材料

- ・れんこん 200g
- ・にんじん 1/2本
- ・ベーコン 適量
- ・ごま油 大1/2
- ・水 1/4カップ
- ・鶏ガラ 小1/2
- ・粗びき黒コショウ 少々

1. れんこんは皮をむき、2～3mmの半月切りにし、酢水にさらす。にんじんは皮をむき、千切りにする。ベーコンは適当な大きさに切る。
2. フライパンにごま油を入れ熱し、ベーコンを炒める。
3. 水気をきいたれんこんを加えて炒め、次ににんじんも加えて炒める。全体に油がなじんだら、水と鶏ガラを入れて炒め煮にする。
4. 汁気がなくなったら、粗びき黒コショウをふって完成！ベーコンの塩気もありますが、塩気が足りない場合は塩をふってください。  
しめじを入れて炒めてもおいしいです♪

## コラム

Vol. 5

## 予防歯科って一体何！？

最近、**予防歯科**という言葉をよく耳にされるのではないのでしょうか。「定期的にお口の状態管理と清掃を行い、セルフケア(歯ブラシ)状況をしっかりと確認する事」と解釈されているのではないのでしょうか？確かに間違いではありません。

保険診療の範囲で予防歯科を行うとしたら、「虫歯チェック」、「お口の清掃」と「ブラッシング指導」でしか対応できない(保険制度の)仕組みになっているのです。日本の歯科業界に「口腔外科」はあっても、「(仮に)口腔内科」って聞いた事はありませんよね？

実は、この「口腔内科」の内容が「究極の予防歯科のエッセンス」なんです。

例えば、**唾液検査**。あなたは、3分間黙った状態で舌を動かす事なく唾液を何 ml 分泌できますか？そして、その唾液の免疫力は高いのでしょうか？それとも低いのでしょうか？

犬や猫などの動物達もいつも全身をぺろぺろ舐めていますよね？！それは、常に唾液の免疫力で感染防御しているのです。

では、人間ではどうなのでしょう？

口腔内において虫歯も歯周病も細菌感染ですから、免疫力の高い唾液を豊富に分泌できる方が「健口」を保てるのです。

これが真の「予防歯科」なのです。

当診療所では、予防歯科にも対応しております。

谷口歯科診療所 院長 谷口昭博

## 歯ブラシの選び方

皆さんはどのような歯ブラシをお使いですか？

ヘッドの大きさや形・毛先の形状・ブラシの硬さ・

握りやすさ・デザイン等、皆さんお好みがあると思います。

ブラシの毛の硬さを例にしてみましよう。健康な歯肉・歯の場合ははつうで良いでしょう。“かため”は力を入れ過ぎると歯肉を傷付けてしまったり、“やわらかめ”は逆に力が入り過ぎる事もあります。

当院では、**歯科衛生士がひとりひとりに合う歯ブラシや磨き方を提案させていただきます**。歯磨きや歯ブラシについて気になる方は来院時、ご相談下さい。

歯科衛生士 葛西

