

すぐに役立つ歯と健康の情報誌——

# こんちわ

**秋季号** 9月・10月・11月

歯科・小児歯科・インプラント・審美歯科  
**石川歯科医院**  
 院長 石川 哲  
 行 〒802-0014 北九州市小倉北区砂津2丁目2-23

TEL 093(521)5072

●診療時間 [平日] AM9:00~12:30 PM2:00~6:00

[土曜] AM9:00~12:00

●休診日 日曜・祝日

**デンタル  
クリニック**

## デンタルフロスの正しい選び方・使い方

ヘルスケアライブラリ 「食事バランスガイド」を活用しよう

噛む力とぴっくす ドライマウス  
口臭予防と生活習慣



こうした事態を回避するためには、「1回の運動時間は5分」とあらかじめ決めてしまっても、それをこなすことができ、とても辛いものとなるでしょう。

20分の運動なのにそれが2時間にも感じる……こうなると自分で決めた運動メニューであっても、それをこなすことができ、とても辛いものとなるでしょう。

「億劫」という言葉にある「劫」。これは時間を表すもので、「約7kmの岩を柔らかい布で100年に一度ずつ払いつけ、岩がようやく無くなつてもまだ終わらないほどの時間」だそうです。これが「億劫」となると「劫」のさらに億倍なので、もはや想像もつかないほどの長い時間となります。

「億劫」を克服する

# フロスの び方・使い方



むし歯予防の一一番のポイントは、何と言つても「歯みがき」。でも、歯ブラシだけではどうしてもみがき残しがでてしまします。そこでぜひ利用したいのが、デンタルフロス。歯と歯のすき間、歯と歯ぐきの間をきれいにすることでもし歯と歯周病を防ぎます。

## なぜ、必要? ブラークコントロール

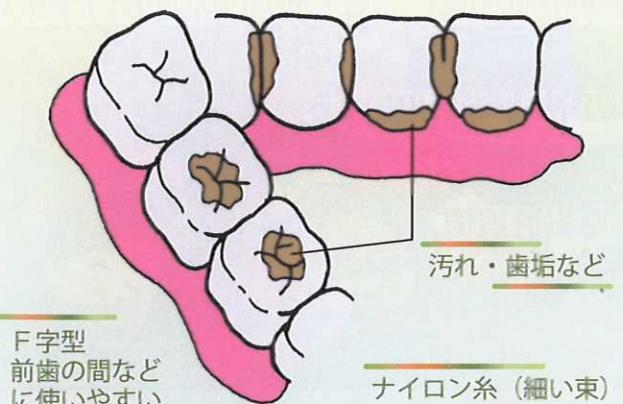
むし歯の原因のほとんどは、ブラーク（歯垢）です。ブラークとは、歯の表面や歯と歯の間の食べ物の残りかすについていた細菌が繁殖したもの。ブラークに住みついた細菌がつくる毒素は、むし歯はもちろん歯周病の原因にもなります。

そこでブラークの発生を歯みがきなどで予防する、ブラークcontresトコントロールが必要になります。しっかりと時間をかけてほしい歯みがきですが、日本人の平均的歯みがき時間は20～30秒とも言われ、これでは確実な歯みがきができているはずがありません。正しくていねいな歯みがきを心がけるとともに、ぜひ使用をおすすめしたいものがデンタルフロスです。

## デンタルフロスの 遊び方・使い方

デンタルフロスには、柄がついて使いやすいホルダータイプのものが多くあります。また、滑りやすくて初心者にも使いやすい、ワックスタイプもあります。これは、歯と歯の間にスマーズに入ります。

デンタルフロスを使用するときに、単に歯と歯の間に糸を通して汚れをかき出すという方法をとっている人がいます。しかし、より効果的な使用方法としては、隣り



F字型  
前歯の間など  
に使いやすい。



細い繊維の束が  
歯垢をかき出す。



合う歯のそれぞれの側面に沿わせるように糸をしならせて、汚れをこそぎ落とすようにします。

デンタルフロスの正しい使い方をマスターすることで、歯みがきだけでは十分に落とせなかつた歯の汚れ・プラーケを効率よく除去することができます。

プラーケのたまりやすい、歯ブラシの届きにくい歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目を、デンタルフロスできれいにすれば、プラーケコントロール効果はいつそう高まります。

ただし、間違った使い方や乱暴な使い方では、かえって歯ぐきを傷めてしまうこともあります。

合う歯のそれぞれの側面に沿わせるように糸をしならせて、汚れをこそぎ落とすようにします。

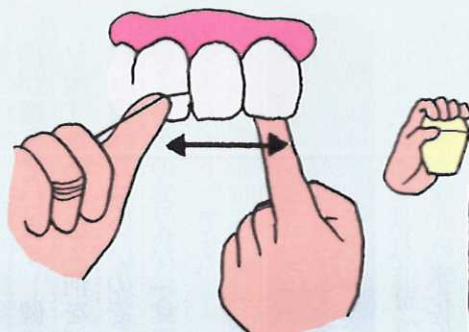
デンタルフロスの正しい使い方をマスターすることで、歯みがきだけでは十分に落とせなかつた歯の汚れ・プラーケを効率よく除去することができます。

初めて使うときは歯科医師に相談して指導を受けましょう。

ぜひ正しい使い方をマスターして、1日1回、デンタルフロスでのオーラルケアを心がけてください。

デンタルフロスは歯みがき後になります。いずれの場合も、早めに歯科医師の診断を受けましょう。

使用しますが、デンタルフロスを使用した後もていねいにブクブクうがいをするようにしましょう。

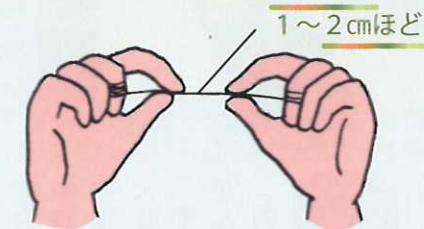
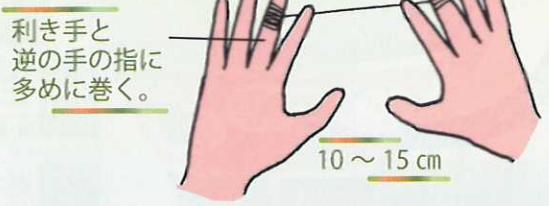


のこぎりのよう前に動かしながら歯と歯の間にフロスを入れ、かき出すようにして汚れを落とす。1か所終わったら、入れたとき同様に糸をはずす。

最後にもう一度ブクブクうがい。

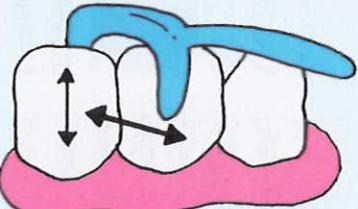


# デンタル 正しい選

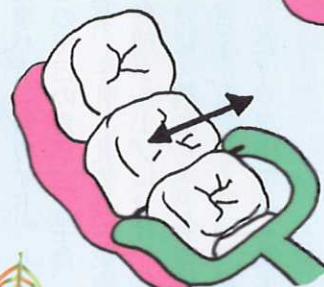


汚れたフロスにはプラーケがついているので、1か所終わるごとに中指に汚れた部分を巻きつけ、清潔な部分を送り出して使う。

フロスは40cmほどの長さでカット。  
(ほぼ、ひじまでの長さ)



前歯のフロッシング。



奥歯のフロッシング。

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか？

運動することによって、コマが安定して回転することを表現

水分をコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調



「何を」は5つの料理グループから。  
上にある料理ほどしっかり食べる。

### 1日分

※基本形  
(2200±200kcal)の場合

**5~7** **主食**  
(ごはん・パン・麺)  
ごはん(中盛り)1つ  
4杯程度

**5~6** **副菜**  
(野菜・きのこ・いも・海藻料理)  
野菜料理5皿程度

**3~5** **主菜**  
(肉・魚・卵・大豆料理)  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2** **牛乳・乳製品**  
牛乳1本程度

**2** **果物**  
みかん1個程度

菓子・嗜好飲料は、コマを回す「ヒモ」で表現

「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりのために作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師や看護師から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

# 「食事バランスガイド」 を活用しよう



日本人の食生活はますます変わりつつあります。欧米化により食物繊維を多く含む野菜の消費量は年々減少、加えて、簡便性を求める中食やファーストフードに依存、その結果、世界が認める日本料理のよさは失われつつあります。そうした食生活の変化は、大腸がんやメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）などの生活習慣病を増やし、深刻な問題となっています。

そこで、では健康維持のために「何をどれだけ食べたらいいのか？」を示すものが「食事バランスガイド」です。

区分コマのイラストの形はそれぞの料理をどれくらい食べたらよいかを視覚的にイメージしています。菓子・嗜好飲料については「楽しく適度に」というメッセージとともにコマのヒモとして表現されています。

### 変わってしまった 日本人の食生活

### 「食事バランスガイド」って何？

私たちの毎日の食事を、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理グループに分け、私たちが1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかを、コマをイメージしたイラストで示したもの



肉食やファーストフードが増えた最近の日本人。運動不足も手伝って、肥満や生活習慣病が増えています。健康を取り戻すためには、「何をどれだけ食べたらいいのでしょうか？」その答えが「食事バランスガイド」です。

また、コマは回転運動することでバランスが確保できます。つまり、バランスよく食べてしっかりと運動すればコマは安定して回り続けますが、バランスが悪いとコマは傾いて倒れてしまうことになりります。健康維持のためには食事も

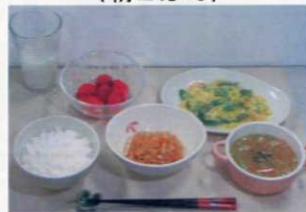
運動も大切だということがわかります。  
1日分の食事の適量には年齢や男女差がありますが、コマの料理例イラストは、2200 kcal（基本形）を想定したものです。

長生きはしたいけれど、病気だと抜けの身体では長生きを楽しむことができません。あくまで「健康で長生き」をめざしたいものです。  
そのためにも食事には注意を払いましょう。

自分の適正体重を知つて、日々の活動量に見合つた食事を、おい

「食事バランスガイド」に沿って、1日に2,200kcal（1日デスクワークをしている男性、身体活動量が普通の女性の適量）とる食事例をご紹介します。

## 〈朝ごはん〉



## 〈昼ごはん〉



## 〈夕ごはん〉



## 「食事バランスガイド」食事例

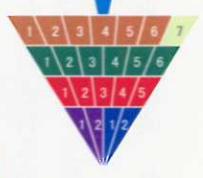
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん(大盛り)	2			
切干大根		1		
アスパラガス入り炒り卵			1	
野菜スープ				
牛乳			1	
いちご				1
朝ごはん合計	2	1	1	1



菜めし	2			
鶏肉の照り煮			2	
じゃがいもとにんじんのしゃきっとサラダ・ミニトマト		2		
巨峰				1
昼ごはん合計	2	2	2	0



きのこごはん	2			
里いもと白菜のみそ汁		1		
水菜とカリカリベーコンのサラダ		1		
さけのちゃんちゃん焼き		1	2	
ヨーグルト				1
夕ごはん合計	2	3	2	1



朝ごはん、夕ごはん『2007年版食育カレンダー』より監修：足立己幸（女子栄養大学名誉教授）調理監修：針谷順子（高知大学教育学部教授）製作・発行：(株)グレイン・エス・ピー

厚生労働省・農林水産省

「健康で長生き」をめざして、  
おいしい食事を

上図のように、一日のトータルでコマの数字がきれいにうまることが理想的です。

ますます高齢化が進む日本ですが、その長寿と健康を支えてきたのが日本人の食生活です。日本人は、主食・主菜・副菜を基本にバランスよく並べられた食事を、きちんととした生活リズムのなかで摂つてきました。

それが肉食やファーストフードが増え、間食、夜食も増えていました。このようにバランスが悪いいうえに不規則な食生活に陥つたことで、前述の生活習慣病が増えてしまいました。大腸がんやメタボに加え、高血圧、高脂血症、糖尿病がそうです。

日本には伝統的な食文化や、その地域ごとの特産物を活用するなど、おいしい食事の素養が豊富にあります。いくつの素材をバランスよく組み合わせておいしい料理をつくり、いくつもの料理を並べた食卓（食事）に仕立てることができます。献立を考えるときに、ぜひ、「食事バランスガイド」を活用してください。

## 自分の適正体重とBMI値を知る

あなたの適正体重は……

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{適正体重}$$

$$(\text{例}) \text{ 身長 } 170 \text{ cm の人なら } 1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58$$

次にBMI値を計算、太りすぎの度合いを調べます。

$$\text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}) = \text{BMI 値}$$

$$(\text{例}) \text{ 上記の身長 } 170 \text{ cm の人が体重 } 72 \text{ kg の場合}$$

$$72 \div (1.7 \times 1.7) = 24.91 \leftarrow \text{かなり危険に近い状態}$$

\* BMI 値は 22 が適正、25 を超えると危険、また 18.5 以下はやせすぎと言われます。

# COME COME TOPICS

ドライマウスは、唾液の分泌量が減り、お口のな  
かが乾燥した状態になることをいいます。最近で  
はテレビの健康情報で取り上げられることも増え、  
ご存知の方も多いことでしょう。

口臭やお口のネバリ・乾燥……このところ、そ  
うしたことが気になつて  
いませんか？

ドライマウスが注目される理由には、ドライマウスが、女性に多いことも関係しています。



ドライマウスは、唾液の分泌量が減り、お口のなかが乾燥した状態になることをいいます。最近ではテレビの健康情報で取り上げられることも増え、

お口の健康を損ねる原因は、  
お口のなかの細菌です。お口が健  
康な状態であれば唾液のもつ殺  
菌力のおかげで、こうした細菌  
の繁殖は抑えられます。しかし  
ドライマウスによつて唾液の分  
泌量が減ると、十分な殺菌が行  
なえず、細菌が繁殖しやすくな  
ります。

ドライマウスが注目される理由の一つは、ドライマウスが、むし歯や歯周病、それにともなう口臭の悪化に大きく影響していることによります。

お口の臭い、  
ドライマウスが  
原因?



若い女性を取り巻く社会環境の変化が、ドライマウスの発症・悪化リスクと重なっています。

若い女性に増えている喫煙習慣。また、食生活が変化し、比較的柔らかいものを、あまり咀嚼する女性が増えました。さらには、仕事や育児、人間関係と非常に強いストレスを抱えながら生活している女性もたくさんいます。

若い女性にも  
増えている、  
**ドライマウス**



このことは、唾液の分泌にも影響を与えています。つまり、中高年齢層の女性は、若い頃より、ドライマウスになるリスクが大きくなっているのです。

年齢を重ねるごとに、口臭が強くなってきたという女性の方は、ドライマウスに十分注意する必要があります。

## ドライマウス には治療と 生活習慣の改善



## ドライマウス には治療と 生活習慣の改善



夏の疲れた身体を癒し、冬に向かって強い身体をつくる……そうした私たちの希望を叶えてくれるかのように、秋には様々な食材が旬を迎えます。そのなかでも、この時期の一番人気は、秋刀魚（さんま）です。

栄養満点!  
旬の秋刀魚



秋刀魚漁は8月から解禁を迎えるところが多く、9月には価格の安い、新鮮な秋刀魚が手に入りやすくなります。秋刀魚は回遊魚で、この時期、産卵のための栄養をたくわえながら日本近海を南下していきます。このことが、日本人にとっては、自然の恵みとなっていきます。

秋刀魚には、不飽和脂肪酸（DHA、EPA）が豊富に含まれています。不飽和脂肪酸は、血液中のコレステロールや中性脂肪を減少させ、血液の循環をよくするので、動脈硬化・

心臓病・脳卒中・認知症・がんの予防につながります。

そして、ビタミンが豊富に含まれていることも、秋刀魚の大きな特徴です。特に、視覚や免疫力の向上に役立つビタミンAは牛肉の12倍、赤血球の生成に関わるビタミンB12は他の魚の3倍以上ともいわれています。

### おいしい秋刀魚の選び方

おいしい秋刀魚を見分ける方法はいくつかありますが、そのなかでも代表的なものをお紹介しましょう。

まずは、身が大きく太目のもの。こうした秋刀魚はよく脂が乗っているようです。さらに、身が引き締まったよう

に見えるものであればなおよいでしょう。

せっかくの旬の秋刀魚なので、できるだけ新鮮なものを食べたいものです。秋刀魚の鮮度を見分けるには、背の部分が青々としていて、目ができるだけ濁っていないものがおすすめです。また、生きているときの秋刀魚は口先が黄色なので、口先に黄色味が残っているほど新鮮という人もいます。



健  
康  
ニ  
ュ  
ー  
ス  
ピ  
ア  
ラ  
ジ  
ト

## 過呼吸（過換気症候群）

過呼吸（過換気症候群）は、呼吸回数が増え、血液中の二酸化炭素が不足した状態のときに起こります。

血液中の二酸化炭素が不足すると脳は、呼吸を制限するように身体に働きかけます。

ところが、こうした身体の状態に対して患者自身は、「呼吸したいのに、呼吸ができない」という感覚に陥ります。そして、自分の意志では、この状態を変化させることはできません。こうしたことが、死を意識させるほどの恐怖を与える原因になって

います。

ここで覚えておいて欲しいことは、過呼吸は、10分～30分と比較的短時間で症状が治まることです。このため、過呼吸そのものが命の危険につながるとは考えられていません。

過呼吸になったときは、ゆっくりと息を吐くことを意識してください。空気を1回吸ったら、2回吐くよう。また、そばに誰かいるときは、できるだけ相手に話しかけるようにしましょう。症状が楽になります。





## 揚げ茄子の おかかにんにくがらめ



### 材 料 [2~3人分]

なす	3本	にんにく	1かけ
赤ピーマン	各1個	削りかつお	3g
ピーマン		しょうゆ	大さじ1



揚げ油

- なすは、乱切りにする。ピーマンは種を取り、乱切りにする。
- にんにくは、みじん切りにする。
- 揚げ油を180°Cに熱し、なすを入れ揚げる。なすが揚がったらピーマンを入れ、さっと揚げる。
- フライパンにサラダ油 小さじ1と2を入れ、弱火にかけ香りが出たら中火にし、3を入れ、さっと炒め、しょうゆを入れ、削りかつおをふり、よくからませる。

### ワンポイント

なすは切ったら、水につけてすぐに、すぐ揚げます（水につけると油ハネしやすいので）。好みで一味唐辛子をふっても合います。



クッキング・アドバイザー 天野由美子

簡単!

### アンチエイジング



### 睡眠不足による 肌の老化

20歳代の健康な肌は、28日周期で新しい肌に生まれ変わるとされています。しかし、加齢とともにこの周期は少しひつ長くなり、60歳代では約45日に。古い肌が長く残ることが、肌にくすみ、しみ、しわを増やす原因とも考えられます。

肌が生まれ変わる周期の乱れは、

ついでいいのは睡眠不足です。脳は、深い睡眠状態のとき

に、身体の各部を再生・成長させる「成長ホルモン」を分泌します。この働きによって、

睡眠時の肌には、もう一つ大切なことが起こっています。睡眠時には、自律神経の働きによって肌への血流が増加し、肌の細胞に栄養が届きやすくなっているのです。

習慣的な睡眠不足はこれら

の働きを阻害し、結果的に肌の生まれ変わる周期に悪影響を及ぼします。

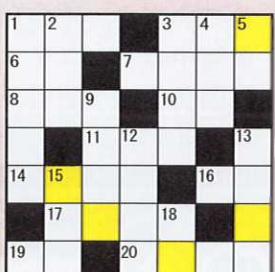
ヒントを読んでクロスワードを完成させ、黄色のマスの5文字を上手に並べ替えると、この季節にピッタリの言葉がわかりますか？

- (1)鹿児島県特産のイモといえ……。  
(2)戦い、合戦。  
(3)負けを認めること。  
(4)柔道で自分から倒れながら足を使って相手を肩越しに投げるのは○○○投げ。

- (5)インドネシアの観光の島。  
(6)職場にお勤めに通うこと。  
(7)サトウダイコンの別称。  
(8)夕暮れになると飛び回る。

- (9)借金などをすべて返すこと。  
(10)ワザの○○。  
(11)雨降り。  
(12)腰に服している間のこと。  
(13)うつかり。注意が足りないこと。  
(14)お医者さん。

- (15)家の外で履く。  
(16)土曜の次は○○曜。  
(17)借金などをすべて返すこと。  
(18)変な臭い、嫌な臭い。



### 【タテのカギ】

### 【ヨコのカギ】

### 【ミのカギ】

### 【カのカギ】