

# 朝 昼 晩

歯と歯磨きを  
科学する  
デンタルマガジン

NO.24



※ 8020 運動とは、厚生労働省と日本  
歯科医師会が提唱する「80歳になっ  
ても自分の歯を20本以上保とう」と  
いう運動です。



ほらほら、右だよ、いや、行きすぎた！  
こんな大きなスイカなんだから  
ぎゅぐゅに割ってよぬ。  
だって、大きければ大きいほど、  
がぶりってかぶりがいがあるんだよ。

【歯の世界を歩く】

## 太古の昔、人類が “共食”を選んだ理由

【ハロー!デンタルトーク】

魚住りえさん

【噛むかむクッキング】

雑穀とレーズンでつくるパエリア

【アニマルデンタルギャラリー】

パンダ

【本多京子先生に聞く食材のちから】

噛むことを好きになる  
定番おやつにひと握りのアーモンド

【ドクター岡崎の小児歯科日誌】

3歳をすぎるまでは甘いものはガマンガマン!



よ坊さん

日本歯科医師会

<http://www.jda.or.jp>

守ろう歯の健康!

「年に2~3回は、歯科医院で  
定期的に健診を受けましょう。」

1 アニマルデンタルギャラリー  
パンダ

2 歯の世界を歩く  
太古の昔、  
人類が“共食”を  
選んだ理由

5 ハロー！デンタルトーク  
タレント  
魚住りえさん  
手をかけるほど  
歯のケアは楽しくなる

7 ほくらは8020推進団！  
泉ヶ丘幼稚園のみなさん  
歯を大切に  
心と体の  
成長を育む

9 田沼敦子先生の  
噛むかむクッキング  
雑穀とレーズンでつくる  
パエリア

12 デンタルランド  
ハチマル太とニイマル子と  
考えよう  
上手におやつを  
食べられるかな？

13 本多京子先生に聞く  
食材のちから  
噛むことを好きになる  
定番おやつに  
ひと握りのアーモンド

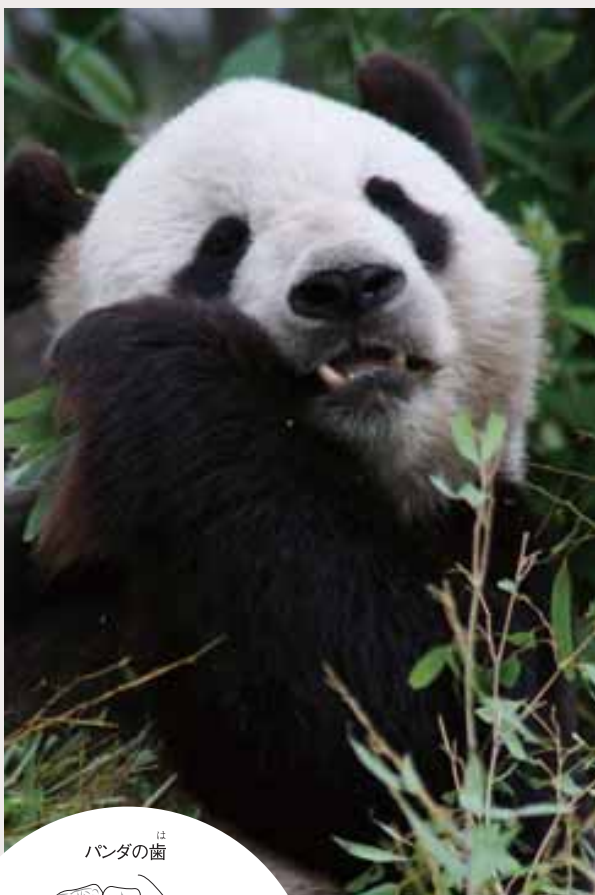
14 ドクター岡崎の小児歯科日誌  
3歳をすぎるとまでは  
甘いものはガマンガマン！

14 歯の歴史博物館  
将軍と江戸っ子で  
こんなに違う  
歯磨きスタイル



パンダ

# 竹たけにくびつたけ



パンダの主食は、99%が竹や笹の葉。ところが歯を見てみると元々は肉食動物だったことがわかります。その印は肉を噛み切るために使われる、裂肉歯という歯が残っていること。この歯は肉食動物だけに見られる特徴ですが、パンダの場合それは、パンダよりも奥歯（臼歯）の方が発達しています。頑丈で平らな奥歯の面積は、人間の奥歯の約7倍。表面には小さな

ツブツブがあり、硬い竹もすりつぶすことができます。

動物は自然界で共に生きるため、それぞれ違った食べものを食べ分けるもの。肉食から草食へ、しかも竹という食べものを選んだパンダには、それに合わせた独自の進化が見られます。歯の構造は草食動物に近くなり、硬い繊維を消化できる酵素も持つようになりました。手には5本の指に加え、「第6、第7の指」と言われる骨の突起が誕生。パンダの仲間であるクマは物をつかめませんが、パンダはこの「でっぱり」を使って、大好きな竹を器用に握ることができるようです。

監修  
中野愛彦(歯学博士)  
写真  
高山景司「動物園写真館」  
<http://keitaka.exblog.jp/>より

田沼敦子先生の

自然に噛む回数が  
ふえる

# 噛むかむ

## クツキング

よく噛むと  
脳が活性化されたり、唾液が  
しっかり出て、むし歯や  
歯周病になりにくくなります。

雑穀とレーズンでつくる  
パエリア



フライパンを使って簡単にできるパエリア。

雑穀やレーズンを加えるアイデアで

噛む回数がグンとアップ!

彩り豊かな夏野菜が目にとびこんで

パーティーにもぴったりのメニューです。

雑穀を加えるだけで

噛む回数が

アップします

噛みごたえアップに

便利な食材、

レーズン

最近よく見かけるようになった雑穀米。ビタミンやミネラルが豊富で手軽に栄養素を補給できるほか、種類によってはもっちりしたり少し歯ごたえがあったり、「噛むかむクッキング」にぴったりの食材です。

今回はパエリアに使う白米に雑穀を加えました。脳は1種類の素材だけを食べるよりも数種類を同時に食べる方が、口当たりや味の違いをすばやく感じ取ろうとする習性があり、噛む回数も自然に増えます。つまり白米だけよりも雑穀を加えた方がよく噛むようになります。今回は8種類の雑穀を加えましたが、1種類だけでも効果はあります。

パエリアにはいかやあさり、鶏の手羽元など、噛みごたえのある食材をたくさん使いましたが、レーズンをプラスすることでさらに噛みごたえをアップさせました。ドライフルーツは、果物を乾燥させ水分を減らしているので硬く噛みごたえがあるからです。

レーズン入りのご飯をピラフやカレーライスにしたり、サラダやデザートにレーズンをトッピングしたりして、手軽によく噛める工夫をするといいですね。パエリア鍋やサフランは使わず、フライパンやオレンジジュース、カレー粉など身近な道具や材料でつくるパエリアは、簡単にできて彩りも鮮やか。パーティーメニューにもぴったりですよ。

噛めない人に

炊いたご飯を  
スープで煮込み  
リゾット風に

高齢の方や口内トラブルで噛みにくい方には、鶏肉以外の材料を細かく刻み、ご飯と一緒にスープに入れて煮込みリゾット風にします。イカの表面は格子の切り込みを入れるとより食べやすくなります。

アレンジポイント

パエリアに使用するスープでご飯をじっくり煮込んで柔らかく。



田沼敦子先生の

自然に噛む回数が  
ふえる  
**噛むかむ**  
クッキング

作り方

**1** 鶏肉に塩、こしょうをふって下味をつける。いかの胴は1cm幅に切り、たまねぎはみじん切り、赤、緑パプリカは種を除いて縦に1cm幅に切る。エリンギも縦に4〜6等分に切る。

**2** チキンコンソメの素、水、オレンジジュース、トマト缶、塩は合わせておく。

**3** フライパンにオリーブオイルを分量の半分(大さじ1)を熱し、鶏肉を焼く。焼き色がついたら一度取り出しておく。

**4** 空いたフライパンに残りのオリーブオイルを加え、たまねぎを炒める。透き通ってきたら米と雑穀を加えて2分ほど炒める。カレー粉を加えて20〜30秒め合わせる。**2**を加えて混ぜる。

**5** **4**の上に、**3**の鶏肉、イカ、あさり、パプリカ、エリンギ、レーズンを彩り良くのせ、2〜3分強火で炊き、ふたをして弱火で15分炊く。炊き上がったら30秒ほど強火にして余分な水分をとばし火を止める。そのまま10分むらして、こしょうとパセリのみじん切りをふる。



2



1



3

**噛むかむ Point**

雑穀を加えると噛みごたえがアップしておいしく噛む回数も増えます。



4



5



5



5

**噛むかむ Point**

もちやたこと同等の噛みごたえがあるレーズンで簡単に噛みごたえUP!



パエリア

材料 4人分

- 米 ..... 2カップ
- 雑穀ミックス ..... 大さじ2
- 鶏手羽元 ..... 4本
- あさり ..... 200g ※砂抜きしたもの
- いか胴 ..... 1ばい分
- たまねぎ ..... 1/4個
- 赤パプリカ ..... 1/2個
- 緑パプリカ ..... 1/2個
- エリンギ ..... 1本
- レーズン ..... 大さじ2
- オリーブオイル ..... 大さじ2
- カレー粉 ..... 小さじ1
- ホールトマト缶 ..... 1/2缶 (200g程度)
- チキンコンソメの素 ..... 2個
- オレンジジュース ..... 1カップ
- 水 ..... 1カップ
- 塩 ..... 小さじ1/3
- こしょう ..... 少々
- パセリのみじん切り ..... 適宜

田沼敦子 タヌマアッコ



歯学博士。開業医のかたわら、料理研究家としても活躍中。ご主人は、世界の子どもの写真で知られる写真家でも文化功労者の田沼武能氏。著書に『噛むかむクッキング』(グラフィック社)『welcome to かむかむクッキング』(医歯薬出版)、『取り寄せても食べたいもの』(法研)など。『かむこと・食べること・生きること』をテーマとした講演も行っている。

しっかり噛んだ後は  
きちんと口腔ケア

食後に、歯を1本1本磨けるドルツ・音波振動歯ブラシを使えば、さらに効果的。健康なお口を目指しましょう。



\*写真の商品は、パナソニックの「音波振動ハブラシドルツ(イオン)」EW-DE40 オープン価格



# 上手におやつを 食べられるかな？

みんなの大好きな、おやつ！  
ごはんよりおやつがいいなんていう子はいないかな。  
さて、おやつにもルールがあります。  
ただしいルール、いっしょに勉強しよう。



## Q1

A

いつまでも  
終わらなく  
食べる



B

時間を  
きめて  
食べる

ただしいのは  
どっち？



## Q2

A

ちゃんと  
きめた量だけ  
食べる



B

好きなだけ  
たくさん  
食べる



## Q3

A

食べたあとは、  
すぐに  
歯みがき



B

うがいを  
すれば  
だいじょうぶ



## Q4

A

少しずつ  
何回にも  
わけて食べる



B

回数は  
少ないほうが  
いい

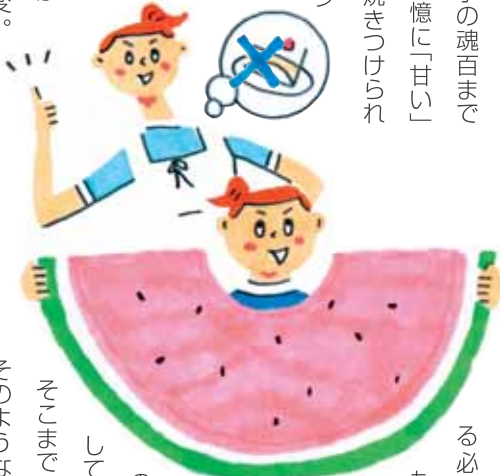




岡崎 好秀 (おがさき よしひこ)  
1950年大阪府出身。1978年愛知学院大学歯学部卒業。同年、大阪大学歯学部小児歯科へ入局。1984年から岡山大学医学部 歯学部付属病院小児歯科学講師。歯にまつわる健康教育の著書、講演など幅広く活動している。

## 3歳をすぎるとは 甘いものはガマンガマン！

お母さん方に質問です。砂糖の入った甘いおやつ、初めて食べたのはいつですか？実はこの甘いおやつ。お子さんには、3歳をすぎると与えないでほしいんです。なぜなら、三つ子の魂百までというように、子どもの記憶に「甘い」という美味しさが強烈に焼きつけられるからです。味覚体験の少ない子どもは、その甘さの虜になり「もっともっと」と欲しがるようになります。甘いものを食べる機会が多ければ、比例してむし歯になる機会も増えますから、お母さんのケアは大変。単純に甘いものを食べる機会を減らせば、むし歯になるリスクを減らせませんが、「一回「甘さ」の味を知った子どもに



とって、ガマンは至難の技でしょう。もちろん解決策はあります。「甘いおやつ」の存在を知らせないこと。知らなければ欲しがらないし、ガマンする必要もない。その方が、子どもにとっては幸せではないでしょうか。人は、お母さんのおっぱいから始まり、少しずつ様々な味を覚えていきます。3歳をすぎ、ある程度の食体験を経て味覚が安定していけば、「甘味」に対しても、そこまで強烈な欲求には至りません。そのような食習慣をつけてあげること。それもひとつのむし歯予防であり、健康な歯を守ってあげる有効な方法でもあるのです。

### 歯の歴史博物館

#### 將軍と江戸っ子で こんな違う歯磨きスタイル

江戸時代、將軍は毎朝7時頃に起床し、御手水(おちょうず)の間で畳の上に敷物を敷き、自分で顔と歯を洗っていました。その間ずっと、奥女中に後ろから着物の袖をもたせ着物が濡れないようにしていました。また小皿には奥口中医の調合した歯磨き粉と焼塩が用意されており、好きな方を選び房楊枝につけて歯を磨いていました。

一方、庶民の江戸っ子は朝風呂の際に歯を磨くことが多かったようです。江戸っ子は朝風呂を「いのち」と思っていて、歯の白さにもこだわっていました。式亭三馬の『浮世風呂』の中には「さらしの手拭いを肩にかけ、歯ブラシ代わりの楊枝で歯磨き袋を突き刺し、ちょんまげにはさんでかけた」「手拭いを肩にかけ、左の手の平に塩をのせて右の指で歯を磨きながら歩いていると、つばを吐く拍子に肩の手拭いを落とした」等、江戸っ子が歯磨き用具を携えて朝風呂に出かける光景が多く描写されています。



「監修」長谷川正康 (歯学博士)