朝岳阳

歯と歯磨きを 科学する デンタルマガジン

NO. **27**



※8020(ハティルーイマル) 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。

歯と健康ラボラトリー

歯で美人力をあげる!

田沼敦子先生の噛むかむクッキング 高野豆腐でえびパン



日本歯科医師会 PRキャラクター

守ろう歯の健康!

年に2回は、歯科医院で チェックを受けましょう。



日本歯科医師会 朝昼晩





まずめざしてほしいのが、口の中の健康です。 美しさを支える口の働きは大きく、どんなメイクでも 美人力を上げる口や歯の役割をお聞きしました。 最近の子どもたちにも多く見られます。 開いていること。「ポカン口」とも言われ、 になるのは、笑っていないときも口が少し きの人が増えていると言われます。気 が、一般の若い世代にも、いつも口が半開 性アイドルの「アヒル口」が人気です た口角、うっすら歯がのぞく半開きの 口元。可愛らしさをアピールする女 口元の筋力にあり美人力のポイントは 少し突き出した上唇、キュッと上がつ

は?」とのことです。 笑ったときにパッと白い歯が見えるの

はありません。 いた状態」は、まったく望ましいことで は理想の美人像ですが、「いつも口が開

関わる病気のウィルスにも感染しやす の中が乾いて細菌が増えやすくなりま す。むし歯や歯周病をはじめ、全身に くなるのです。 開いた口は口呼吸になりやすく、口

肉が弱まることですぐ顔全体の表情筋 もたるむこと。頬や目のまわりの筋肉、 「特に女性に切実なのは、口元の筋

補うことはできません。昭和大学歯周病学教室の小出容子先生に

忙しくてケアが行き届かず、歯の状態と 方が歯は健康だろう、育児中の母親は 「当初は、子どものいない若い女性の

20年先の口の中の健康状態が大き 周病は中高年の病気と思われがちで 良くも悪くもなるもの。たとえば歯 すが、若い頃から予防意識があれば、 く変わります。

尿病など多くの病気を悪化させるこ ともわかってきました。もう一つ、忘れて、 歯周病は歯を失う主な原因で、糖

実際は逆だったんです」。 も良くないかな?と予想しましたが 母親になると、子どもに歯磨きを教

るため、自分の口腔ケアにも熱心にな えることで歯の健康の大切さを理解す る傾向があるようです。 つまり、歯の健康状態は年齢や体

質よりも、その人の意識の持ち方でく

ていたと気づく患者さんも多いです こで初めて、歯が顔の若々しさを支え ね。歯周病は見た目の美しさにとって け顔になるのは避けられません。「そ 理的にシワやたるみが進み、二気に老 はいけないのが、歯を失えば口元まわ も大敵なんです」。 りの土台も失うということです。物

あごの原因にもなるんですよ。 も下へと引っ張られ、ほうれい線や二重

ワを防ぐことにつながります。 筋、表情筋が引き締まり、たるみやシ 逆に言うと、噛む力をつければ口輪

重要なのです。 語尾がだらしない話し方も、おそらく さの条件。あらゆる面で口元の筋力は きちんとしたコミュニケーションも、美し 口元の筋力低下と関係があるでしょう。 また、若者に多い不明瞭な発音や

習慣をつけてください」。 歯医者いらずの

きます。普段からしっかり口を閉じる 健康にも美しさにも大きな差が出て とに思えますが、長年続けていれば、

まわりの筋肉)が弱まっているので ず、閉じた唇をキープする口輪筋(唇の 食べ物を好むために咀嚼力が鍛えられ のが、若者に多い食習慣。「やわらかい

小出容子先生が原因の一つと考える

唇を閉じるか、開くか。ささいなこ

でも20年後は… キレイな歯。

の大半はまだ40代以下、健康に関心の 驚いたそうです。 問題がない人はほとんどいないことに 高い女性が多いのに、口の中にまったく 妊婦の口腔状態を調査しています。そ 小出先生の専門は歯周病で、現在

態は良いとわかりました。ト と、子どものいる人の方が歯の健康状 た人とすでに子どものいる人を比べる そして興味深いことに、初めて妊娠し

始まっている人は多いとか。痛みや自覚 かな方法が、定期的に歯科に通うこと ケアには限界があります。唯一できる確 症状がないので自分で気づくのは難し がたまっていたり、20代でも歯周病が でも、外から見えない歯肉の中に歯石 く、完璧に磨いているつもりでも、セルフ 先生によると、一見するとキレイな歯

むし歯がなく、歯科に通った習慣のな てから来院する患者さんには、昔から 先生の実感としては、かなり悪化し

> 険は高まるのです。 夫!」と過信しているほど、歯周病の危 い人が多いのだそう。「自分は歯が丈

美人の法則 ように歯科医院へ。 ヘアサロンへ行

こと。歯の治療は長年の経緯や体質、 ケア習慣などを総合して診療する必 たず、診療先をすぐに変える人が多い の心配は、かかりつけの歯科医院を持 多くの患者さんと接する小出先生

要があります

を変えてしまうと、患者さんにとって 見えてきます。1回きりで歯科医院 さ、歯周ポケットの深さには個人差が あり、長期的に診療することで傾向も 「歯石のたまり方、むし歯のなりやす

おり、どこに磨き残しが多いか、どう あごが小さく歯並びの悪い人が増えて の口がどういう状態か、どんな特徴が あるかを知ることも大切。特に最近は 歯の健康を本当に考えるなら、自分

も損だと思いますよ」。

になっています。 態に合ったプロの指導は昔以上に必要 ブラシを動かせば良いかなど、歯の状

5

習慣になるのを避けられるはずです。 ひどくなる前に対策が立てられ長年の ができ、歯を失うほどの悪化も防ぐこ がいれば、歯周病も初期に気づくこと とができるでしょう。「ポカン口」なども 口のことを気軽に相談できる歯科医

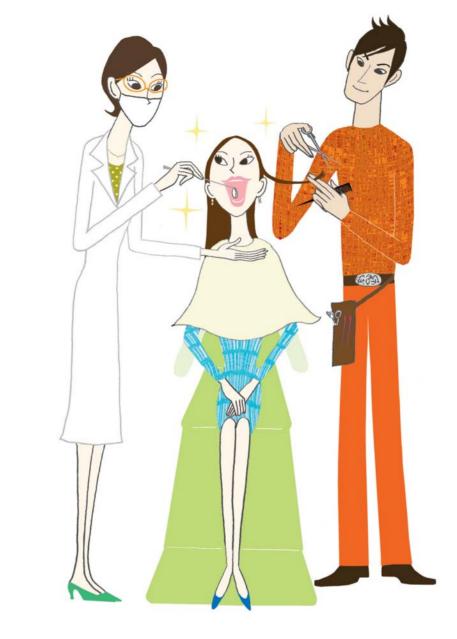
若々しさをめざす近道。であれば、かか のメッセージです。 を活用してほしい」というのが先生から 健康な口を守ることは、美しさや

の状態をチェックするために、歯科医院 美容院に相談するように、日常的に口

「お肌のことはエステに、髪のことは

医院を選び、長いお付き合いができる 言えるでしょう。そんな気持ちで歯科 よう、私たちの意識も変えていく必要 りつけの歯科医院の存在は、自分の美 八力を磨くための強力なブレ





一に学ぶ

に聞く トップアスリートの

アスリー 覚は欠かせないものです。それを踏 安定しにくいことがわかっています。 高齢の方でも義歯をはずして立って ランスや運動機能にも深く関わるこ まえて、正しい口腔状態を意識する よりグラグラと揺れやすく、姿勢が もらうと、きちんと義歯をつけたとき とをご存知でしょうか? れる歯の噛み合わせ。これが全身のバ すべてのスポーツにとって平衡感 肩こりや頭痛の原因になると言わ トが今増えています。 たとえば、

のかかり方が変わり、安定した記録が 正しく噛める口によって身体への負担 出場につながる高成績を残しました。 てから故障が少なくなり、北京五輪 がみられたが、歯科矯正治療を始め 土佐礼子さん。以前は、練習後のひざ 痛や少なくとも年5回ほど疲労骨折 したことで知られるのが、マラソンの 噛み合わせを矯正して記録を伸ば

> に支障が出ることも考えられます。 ごの関節は身体の中でも|番フリーに 腰、背骨、頭が乗っている状態で、関節 半規管の神経系を圧迫して平衡感覚 なってあごがずれると、内耳にある三 動きやすい部分。噛み合わせが悪く も悪くなってしまうのです。さらにあ し傾くだけで、全身のバランスはとて 合わせやあごがずれて頭の位置が少 の関節の働きは特に重要です。噛み のは物理的に不安定なので、首やあご 約5㎏の頭部が最上部にあるという の部分で全身のバランスを支えます 出やすくなったと言えるでしょう。 人が立っているとき、足裏の上に脚

バランス感覚を保ちましょう。 正しい噛み合わせに注意して、全身の 安定させて怪我を防ぐことが大切。 長く続けるためには、まず立ち姿勢を 康増進をめざす方が増えてきました 最近は日常的にスポーツに励み、健

石上惠一氏 (いしがみ けいいち) 歯学博士·東京歯科大学教授。日本大学歯 学部出身。口腔と全身の運動機能との関連 を研究するスポーツ歯科医学の第一人者。 1988年、世界で初めて「スポーツ歯学研 究室」を開設。オリンピック選手のスポーツドクターも務め、各界のトップアスリートのトレ ーニングをサポート。一般に向けて、スポー ツを通じた健康増進活動も幅広く提唱する。





今回は、パンの代わりに高野豆腐を使用し、 歯ごたえのある食感に仕上げています。 春のピクニックに持って行きたくなる れんこんや干ししいたけを加えることで、 スナックのように可愛らしいえびパン。

よく噛むと

脳が活性化されたり、唾液が

歯周病になりにくくなります。

7

しっかり出て、むし歯や

歯ごたえをプラスします パンの代わりに使ってヘルシーな高野豆腐を

れています。また、食物繊維には食べかす 切なたんぱく質やカルシウムも多く含ま 鉛が豊富な栄養価の高い食材で、歯に大 を使いました。高野豆腐は食物繊維や亜 た歯ごたえをプラスするために高野豆腐 多いと思いますが、今回はしっかりとし や歯周病を予防する効果もあります。 をきれいにする働きがあるため、むし歯 えびパンには普通食パンを使うことが

でにないえびパンを楽しめます。 中はふんわりとした食感なので、これま シーな仕上がりになります。外はカリッ、 食パンと比べて吸油率が低いため、ヘル にカットして油でこんがりと揚げますが、 スープで下味をつけ、食べやすい大きさ ぬるま湯で戻した高野豆腐は鶏がら

さまざまな食感の

が多く噛みごたえ充分です。 びのほか、干ししいたけやれんこんを混 りにくい食材です。れんこんは食物繊維 はありませんが、弾力があるため噛み切 ぜています。戻した干ししいたけは硬く 高野豆腐にのせる具材には、主役のえ

壊しません。 ます。フードプロセッサ

彩りを添える一品として、スナック感覚で 食べられるえびパンはいかがでしょうか。 クニックにぴったりな季節です。お弁当に 気持ちの良い陽光が降り注ぐ春は、ピ

えびのすり身の材料はフードプロ セッサーでなめらかにします。鍋に 中華スープを煮立て、スプーンで一 口大ずつすくって加え、火を通し

> ます。ぬるま湯で戻した 高野豆腐は色紙切りに して加え、煮てください。

> > 万能ねぎや香菜は途 中でフードプロセッ サーに入れましょう。

噛む回数を増やします食べものを混ぜて

良いのですが、包丁でたたく方が繊維を 判断するため、脳そのものも活性化され はそれぞれに応じて噛む強さを瞬時に さまざまな食材を一度に食べると、脳





持つ人たちの歯磨き習慣の調査をはじ 。1日中、元気な子どもたー回は、幼稚園の先生の宝 走り回って 磨きの る幼稚

るの園

幼稚園の先生

食後磨きアンケート結果

幼稚園の先生で20~50 代の女性50人に行った アンケートです。やはり 仕事の合間にランチ磨き の時間は確保できず、う がいのみとしている人が 多い結果となりました。 (朝昼晩調べ)

🧿 朝の歯磨きは、 食前?食後?

起きたらすぐ磨く 20% 朝食の後に磨く 78% その他 2%

4 では、 夜の歯磨きは?



1 朝、昼、晩、いちばん しっかり磨くのは?

はどんな工夫を-

しているので

しょうか。

ということで、『朝昼晩』では、仕事

する時間をつく

、れるのでし

しょうか。また

昼食後しつかり歯磨き 課題は昼食後。忙しく働

しい中で、

しっかり磨いている人たち

回のケア

,のうち、朝晩は自宅でゆっく



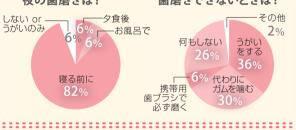
ヨランチタイム後、

必ずする 18% 16% たいていする しない or うがいのみ 64% その他 2%

昼間、出張先など食後に



歯磨きできないときは?



く磨きた ッ。

「ポケット

分の歯を20本以上 日3回毎食後歯磨 動が浸透しつ きます」と門脇さん。また、ランチ磨きが きる し、気持ちを切り

80歳になっても自

しいお二人は、 まではありま 磨き後と同じすっき ^替えることがで んが、食 り感

いコンパ

歯を目指しま

のです。携帯

いる

んれ人用展

も

歯磨きなど

 \mathcal{O} の電動歯ブラシなども販売されている 脳の疲労回復、集中力や注意力のアップ と話すお二人。仕事の合間の歯磨きは 時間があれ います。最近では、携帯用 く保ちたい

食後磨き オススメ隊が行く!

今回のはたらくひと 幼稚園の先生

をつくひまもありません。

その中でお二人がラ

もたちが帰宅するまで息 つくるのも大変!」。子ど

イレに行く時間を

に 10

チ磨きの代わりに行って

歯ブラシもあるので、楽しい歯磨き クトで可愛らしいデザインの 、生活に取り入れて健康な ょう。女の子にはうれ 畳めるコップや、うがいの 性に優れた商品が登場 いるほか、コン

機能性だけでなくデザイ した。携帯用の歯ブラ

「程きグッズ に出先で便利」 磨きグツ

ランチ磨き

応募方法]官製はがきに、氏名・住所・電話番号・年齢をご記入の上、下記までご応募ください。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。(締切:3月15日) 〒102-0073 東京都千代田区九段北4-1-20 日本歯科医師会『朝昼晩』27号ポケットドルツプレゼント係 宛

食パンのかわりに高野豆腐を使ったえびパン



作り方

高野豆腐はたっぷりのぬるま 湯、干ししいたけは水につけて 戻しておく。戻した高野豆腐は 水のなかで押し洗いして水気 を絞る。下味をつけるため鶏が らスープに浸して絞り、斜め半 分に切ってから厚みを半分に カットする。

2..... えびの殻をむき、背わたを取り 除く。かたくり粉少々(分量外) を振ってよく揉み、水洗いして ペーパーで水気を取る。戻した 干ししいたけとれんこんは粗 みじん切り、万能ねぎと香菜は 細かく刻む。

3..... えびを細かく刻んで包丁でた たき、ボウルに入れる。薄口 しょうゆ、かたくり粉、溶き卵、 塩、こしょうを加えて混ぜる。 さらに❷を加えて混ぜる。

高野豆腐の表面に小麦粉を薄 くつけて、❸の具をこんもりと 塗りつけるようにのせる。

5..... 160~170度に熱した揚げ油に、 具をのせた面を下にして入れ る。表面がこんがりしてきた らひっくり返し、高野豆腐に うっすらと色がつくまで揚げる。 油を切って器に盛りつける。

ましょう。

しっかり噛んだ後は

食後に、歯を1本1本磨ける音波

振動ハブラシ ドルツを使えば、さ

らに効果的。健康なお口を目指し

*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





高野豆腐のえびパン

材料 4人分
§野豆腐······4枚
鳥がらスープ200cc
湯200cc+スープの素小さじ1)
えび(殻付き)250g
∌口しょうゆ大さじ1
かたくり粉大さじ1
容き卵1/2個分
塩、こしょう各少々
1んこん50g
Fししいたけ3枚
う能ねぎ2本
5菜⋯⋯⋯⋯1株
\麦粉
. (2.15) 易げ油適量

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文化功労者 の田沼武能氏。著書に「噛むかむクッキン グ」(クインテッセンス出版)「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。

ほくらは8020推進団!

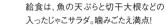


化が現れてきたそうです。

噛みごたえのある野菜を多く含んだ給食で、元気な歯の子どもたちが育っています。

いくうちに、給食の食べ残しは減少。子

親子に対し食育活動を地道に続け



広島県広島市 社会福祉法人愛児福祉会 高陽なかよし保育園

家庭での食生活が変わってきたと実感

ものお弁当にも野菜や煮物が増え

るとともに、驚いたことに、歯にも変

高陽なかよし保育園の保 電子が500質問に、歯科 衛生士の濱田真理子さん に答えていただきました。

? 子どものむし歯が多いけれど 永久歯にも影響ありますか?

A 答えは、YESです。まず、むし歯が多いの が『歯磨き不足によるものか?』『お口の 中がむし歯になりやすい環境になってい るのか?』『食生活習慣によるものか?』な ど、原因はいろいろ考えられます。永久歯 は、乳歯が健康に活躍した後に乳歯が自 然に抜けていくと、そこを目指して永久歯

に生え変わります。早 めに歯科医院でむし 歯の治療とむし歯の ケア方法を指導して もらいましょう。



命に取り組む様子が

取材に参加した山村先生もみんなの 歯磨きをチェック。上手に磨けたかな。

歯磨き指導をしています。石川先生日 とにつこり も「給食に出たメニュー 科医師の山村健さん、史恵さんご夫妻 に学習能力が高まる年長の頃に行うこ も重要ですからうれ もがよくリクエスト <
「今後も毎年行っていただきたい」。特 史恵さんは|昨年 り噛める食事は、歯のためにもとて より、子ども向けに しく思っています」 るんですよ。しつ を、家でも子ど

ブラッシング指導に参加した年長のたいよう組の園児たち。最後列は左から竹本先生、

園長の石川先生、今回ご応募のきっかけとなった保護者の山村健、史恵歯科医師、亀本先生。

食後の歯磨き。シャカシャカ、 シャカシャカ、教わったとおりにね。

とは、子どもたちの記憶に残り、歯を守ろ

うとする意識も高めると考えています

保護者と一緒になって食育・歯育に懸



たいという気持ちになって初めて、歯の

どもにきちんとご飯を食べても

らい

もの歯がきれいになったんです。親が 「今では園医さんも驚かれるほど、子

ことが気になってきたのでしょうね」。

当園に二人のお子さんを通わせる歯

自然にしっかり噛める 和食中心の給食。 おいしいよ! とみんなにっこり。

すべて手作りの給食。持参するお弁当の 中身も影響されて変わってきました。



、子どもたちが食に興味をもつよう 「それですぐにクッキングの時間を設 が多く、むし歯も多かったとか。

しました。保護者向けには試食会を

に慣れていないため食べられない子ど

れるんですよ」と園長の石川幸枝先生。

しかし創立当初は、このような食事

良い給食ですね、と園医さんに褒めら

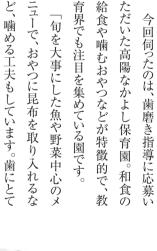
えなどを体験していただいた後、栄養

から食の大切さについて話をしてい

開催し、給食の素材や味付け、噛みごた

ただきました」。

ツルツルになってる! 電動歯ブラシで 磨いたところをミラーでチェック。





歯科衛生士の北原文子さんに教わって、 おそるおそる電動歯ブラシ体験。

歯科衛生士の濱田真理子 さん。子どもの歯と食育につ いて保護者に講演。



Animal ental Gallery

シマウマ

先だと言われます その進化に大きな役割を果たしたの いルーツをたどると、シマウマはウマの 現在のウマは「シマが消えたシマウマ」で

の歯の根がある位置は、目の真下。丸顔は、はの根がある位置は、目の真下。丸顔は のままでは、長い歯の根が目を突き刺し 大きな歯を支えるには、歯ぐきに埋まるぶせる巨大な歯を発達させていきました。 のウマは、硬い草でも噛みくだき、すりつ これを 生きのびるため、シマウマや一部 動し、おなじみの長い顔はこれを移り しなければなり し、おなじみの長い

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

が誕生しました。

硬い草を噛み砕いて歯がすり減るため、 シマウマの歯は年に2~3mm伸び続けます。

の決断があった がは、ゆがけ があった

朝昼晚 №.27 contents

- 1 ハロー! デンタルトーク 神田うのさん
- 3 歯と健康ラボラトリー 歯で美人力をあげる!
- 6 トップアスリートの歯の秘密 マラソンランナーに学ぶ
- 7 田沼敦子先生の噛むかむクッキング 高野豆腐でえびパン
- 10 はたらくひとの歯磨き実態調査
- 11 ぼくらは8020推進団! 高陽なかよし保育園
- 13 デンタルランド ハチマル太と二イマル子と考えよう
- 14 アニマルデンタルギャラリー

プバのしさとは な~んだ?

うめぼしやレモンをみると、口の中にじんわり たまってくるツバ。すっぱいときに出るだけじゃなくて、 ツバには、いろんなしごとがあるんだよ。 さあ、正しいツバのしごとをえらんでみよう!



















- - よくかむとツバがたくさん出て、食べものをのみこみやすくするんだ。
 - ・かんで小さくなった食べものをツバで包むことで、胃腸での分解のはたらきを助けるんだ。