

SMILING BEAUTY

加藤歯科医院

第14号

こんにちは。加藤歯科医院院長の加藤義浩です。

あなたはいかがが過ごしていますか？

そろそろ梅雨の走りですね。気温の変動も激しいですが、体調の管理には十分ご自愛ください。

今月は虫歯の予防月間です。あなたのお口には虫歯はありませんか？虫歯にならない為にもしっかりお手入れしてくださいね。

今年も『お口の健康祭り』を開催します。どうぞ参加してください。ちなみに私は検診の係です。

虫歯について

虫歯はお口の中の細菌が引き起こします。単独の細菌が引き起こすのではなく、いくつかの細菌が合わさって原因になることもわかっていきます。

虫歯予防の基本は歯を磨いて、汚れを落とすことです。うがいだけでも効果があります。汚れが歯に残っている時間も、虫歯になる原因の一つです。汚れが長くなりやすいです。可能なら食べた直ぐに、歯磨きをしていただきたい。歯磨き粉を使わないカラ磨きで結構です。お口をすすぐだけでも違ってきます。虫歯菌を減らす、食べかすを減らすこととなります。



*車の1時間来場はご遠慮ください。

お口の健康祭り2008

日時：平成20年6月8日(日) 午後1:00～4:00
 場所：北足立口腔保健センター 北鴻巣駅徒歩3分 すべて無料

駐車場はありません。車でのご来場はご遠慮ください。

歯科健診・歯科相談・障害者歯科診療相談 石膏指模型作製(先着200名様)
 歯みがき指導・フッ素塗布(先着200名様) 歯科衛生士によるパネルシアター
 むし歯危険度測定(先着250名様) 8020よい歯のコンクール・歯の健康家族1次審査
 鴻巣市幼稚園、小学校 図画・ポスター・標語コンクール
 ヨーヨーつり・パンフレット配布・歯ブラシプレゼント

主催・共催：鴻巣市 社団法人埼玉県北足立歯科医師会
 後援：埼玉県北足立福祉保健総合センター



もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

虫歯をつくらない食生活3
噛む回数を増やす！

大人にとっても、子供にとっても、体の健康を保つためには、よく噛んで食べる事が大切なことを知っていますか。だ液には酸性になった口の中を中和し、酸によって溶け出した歯の表面を修復する働きがあります。虫歯予防にもだ液の分泌をよくすることが効果的なのです。

とはいえ、頭でわかっていても、なかなか噛む回数を増やすのは難しいものです。では、どうすればよいのでしょうか。

ずばり、噛みごたえのあるものを食べればよいのです。といっても美味しさを無視してはいけません。美味しいと思えないものを無理矢理食べるとだ液が十分に分泌されません。噛みごたえがあつて、美味しい食事をする事で自然と顎を使う習慣は身につきます。しかし、まだ歯が生えそろわない赤ちゃんにムリに硬いものを食べさせる必要はありません。歯や口の成長に合わせて食べ物の形や大きさ、調理方法などで硬さを調節しながら、噛んで食べることを練習させてください。また、子供に身につけさせるためにも家族が「よく噛んで食べる」姿を見せてあげましょう。

食品別噛みごたえ表

						噛みごたえ度数 10が一番噛みごたえのある食べ物		
			たくあん	さきいか みりん干し				10
			人参(生) セロリ(生)		牛乳(液) 豚ヒレ(液)			9
			キャベツ(生) 酢レノン	なまり節 鰯佃煮	豚もも(茹)	油揚げ	乾パン	8
アーモンド 干し葡萄	かりんとう		らっきょう 白菜(漬物)	缶(生) 身欠き鯿(佃煮) 酢ダコ	鶏肝(蒸) 鶏肝(液) ハンバーグ レバー(液)	凍り豆腐 (もどし)	ピザ皮 もち	7
マッシュルーム (ゆで)			レタ(生)大根(生) きゅうり(漬物・生) 白菜(生) ピーマン(液)	缶(茹) 帆立貝(茹) エビ(茹) かつお(角煮)		フライドポテト	スパゲッティ (茹) 串団子	6
しいたけ ピーナツ			サトウ(茹) サイン(茹) ほうれん草 もやし(茹)わか アスパラガス かぶ(生・茹) スイートコーン	かつお(生) 鮪(焼) ちくわ かまぼこ 鮭(焼)	チャーシュー	長芋(生)	麦ご飯 胚芽ご飯 ご飯 (白米) 白玉団子	5
りんご 梨 ブルーベリー	エビせん サク菓子 甘納豆 ソトせんべい 練り羊羹	プロセチース	ふき(茹) ごぼう(茹)	つみれ	プレスム	こんにゃく	うどん (茹) カップ麺 (茹)	4
	プリッツ ポテトチップス クッキー ういろ	鶏卵 (茹・白身) 私製卵焼	グリーンピース (茹)	魚肉ソーセージ 銀タラ(焼) さつま揚げ 鮪(生)	ソーセージ 肉だんご ロースム	納豆 大豆 (水煮)	食パン	3
白桃(缶) いちご バナナ みかん(缶) パイナップル	バタークッキー スポンジケーキ ウエハース カステラ スイートポテト	出し巻卵 クリームチーズ 鶏卵 (茹・黄身)	トマト(生)人参(茹) 玉葱(茹) 茄子(茹・揚) 枝豆(茹) 白菜(茹)	鮭(生) ブリ(生) 鰻(蒲焼)	コブ(生)	うずら豆		2
すいか メロン	カスタードプリン みつ豆の寒天 ゼリー 水羊羹	卵豆腐	大根(茹) か(茹) アスパラガス(缶) かぼちゃ(茹)			さつま芋 (茹) 絹ごし豆腐 木綿豆腐	里芋(茹) じゃが芋 (茹) マッシュポテト	1
果物・キノコ 類・種実類	菓子類	卵・乳類	野菜類	魚介類	肉類	芋・豆類	穀類	



『江戸しぐさ』から学ぶ思いやり

「傘かしげ」雨の日に、雨のしずくがかからないように、傘をお互

「傘かしげ」「こぶしつかし」「肩引き」「時泥棒」「お心肥やし」「うかつあやまり」「せっぱつまり」「逆らいしぐさ」

これらが何のことを言っているのかわかる方はいますか。

全部「江戸しぐさ」と呼ばれ江戸町民のマナーを言い表しています。江戸の町は、当時から世界最大の都市となっていて、その人口密度は現在の東京よりも高かったのです。そのため、争いごとを避け、毎日楽しく暮らす工夫から自然と相手を尊重し、身分や血筋、門閥に捕らわれず、自由な発想が出来る人間を粋な江戸っ子として認めていました。

この「江戸しぐさ」、現代でも立派に通用する精神ではないでしょうか。日常の何気ない動きだからこそ、それを身につけている人と身につけていない人では差がはっきりとわかります。21世紀を快適に生きるヒントとして、自分も身につけ、粋に振舞ってみたいものです。



いに外側に傾け、ぶつからずにすれ違う。

「こぶしつかし」昔は渡し舟が大変混雑して狭い船の中を人を押しつけて奥へ進む事は出来なかつたので、座っている人が順番に腰を浮かせ、拳一つ分つめて席をあげ、譲り合った。電車でも出来ること。

狭い道や混雑している場所では肩と肩がぶつからないように右肩を少し引く「肩引き」をして通る。

江戸城の時計は一分の狂いもない正確なものであつたため、武士ばかりでなく商人たちも時間に厳しかつた。突然の訪問や遅刻で人の「時泥棒」をするなんてもつてのほか。時間は大切なもの、自分の時間だけでなく、相手の時間も奪っていることに気づこう。

江戸っ子は教養豊かでなければならぬとされ、読み書き算盤だけでなく、人格を磨くことが何よりも大切だと言われた。だから「お心肥やし」。勉強だけない何かを学ぶことも大切。

「うかつあやまり」足を踏まれたら、罵声を浴びせるものではない。ぼんやりし

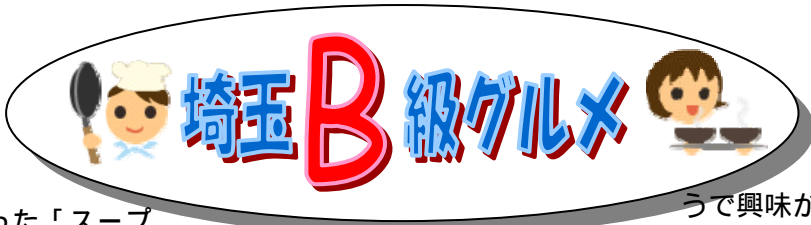


ていて踏まれた側にも責任がある、つまりかりしていたと謝まるが思いやりの心。

「せっぱつまり」余裕がない行き詰つた状態になって、その結果してしまうのが野暮な行動。心にも時間にも余裕が必要。

「逆らいしぐさ」やってもみないうちから「だつて」「でも」「しかし」「そうはいつても」と、文句を並べ立てたり、さからつたりしてはならないという教え。年長者の言うことには、とにかく素直に従つてみる、自分が知らないことは知っている人の意見に従うことが大事。年長者や経験者の助言はそれなりの配慮があつてのことだから、多少、無理があつてもそれを実行することが、本人の成長につながると思つてみよう。

これらを、礼儀作法や決まりごとなどという強制的なものではありません。互いを尊重した生活の知恵として受け継がれて、人々は受け入れ自分も思いやりを持って過ごしていたのではないのでしょうか。



地元で人気があった料理が取り上げられて、一躍全国区の料理になった「スープカレー」や「佐世保バーガー」、「タコライス」など。そんなご当地ならではのメニュー、埼玉も結構あったのです。しかも、去年から埼玉のB級グルメが集まって、「埼玉B級ご当地グルメ王決定戦」まで開催されたそう。

意外に埼玉県民でも知らないご当地グルメ。歴史あり、産地の知恵ありと、なかなか面白い。そんなB級グルメを何回かにわたって紹介したいと思います。まずは今年王者に輝いた？さいたま市の「豆腐ラーメン」醤油味のスープに粘りの強い豆腐あんかけがのせられている、麻婆ラーメンとは似て異なるラーメン。岩槻地区にあるレストラン大手門で賄いとして出していたものから、人気が出て、今では浦和や春日部でも食べられるそう。あんをごはんにか



ても食べても美味しそう。



簡単節約生活

お中元やお祝いを贈ったり、ゴルフバックやスキー板を送る時に宅配便を使ったら、たいした大きさでもないのに思った以上に高くつくことはありませんか。今はいろいろなサービスが増えて、荷物一つでも業者や郵便局では、値段もさまざまです。たとえば、小説1冊を埼玉から東京に送る場合でも、定形外郵便なら170円、EXPACKなら500円、ペリカン便なら740円、クロネコメール便なら160円と随分差が出ています。もちろん送るものや送り先によっても違いがありますが、同じ送るなら節約しない手はないですよ。

そこで今回は送料の節約術についてお伝えします。ポイントはサイズと重さと割引サービスの利用です！1つめは、宅配便会社がよく法人向けにCMを行っているメール便。実は個人でも事前契約なしに利用ができます。コンビニや営業所の窓口で取り扱っていて、ヤマト運輸のメール便であれば、A4サイズ厚さ1cm以下なら80円、B4サイズでも2cm以下で1

そして、個人的にとっても美味しいそうに興味があるのが、お隣北本の「とまとルンルン揚げぎょうざ」。北本はご存知の通り、全国でも早く、大正時代から種だけをアメリカ向け輸出用に栽培していて、輸出しない実がもたないと、トマトクリームにして卸していたそう。餃子は北本産のトマトを使って男爵芋と豚肉をいれて揚げたもの。この他にも「トマト羊羹」「トマト大福」「トマト入りそばコロッケ」とユニークなものを作っている。どんな味なのかは食べてのお楽しみか。



ちなみに、鴻巣で出品したB級グルメは、つけしんで作っている「こうのすコロッケ」。漬物やさんでコロッケ？って不思議な感じだが、なんでも60年も愛された肉屋さんが廃業するに伴い、その味を引き継いだとか。味はというと、究極の普通の味！普通においしいというのも、飽きなくていいのかも。庶民の味でもあるB級グルメ、今夜の夕食にしてみても？

キロ未満なら240円で送れます。子供服や書類など送るには便利で、しかも配達状況も確認が取れるので安心です。さらに営業所に持っていけば、割引も受けられます。2つめに、かさばるけれど軽い洋服やぬいぐるみなどは、サイズではなくて重さで送料が決まるヤフーゆうパックがオススメです。ネットで申し込みをして、コンビニから発送できるので、時間も関係なく送れます。2キロ以下なら市内で460円。次に、重たいけどかさばらない、しかも遠くに送りたいのであれば、郵便局のEXPACK500もお得です。全国どこでも重さに関係なく封筒内に入れば500円で配達確認もでき、ポストに投函すればいいという手軽さもあります。その他に、大きいものであったり、遠くへ送るものであっても、ヤマト運輸の回数券やゆうパックの同一あて先割引などを使うと割引が受けられてお得になります。いちいち調べるのがめんどうくさい方はインターネットで比較出来るサイトもあるので利用してみてもいいでしょうか。

