

SMILING BEAUTY

加藤歯科医院

第 21 号

謹賀新年

あけましておめでとございます。
加藤 義浩です。

昨年は色々とお世話になりました。個人的にはいろんな変化に富んだ年でした。

1月に引越し。3月に院内改装。5月には糖尿病を発症して大騒ぎとなりました。入院も覚悟したのですが運動療法と食事療法で25kgの減量。今はまったくの健康人です。運動は大事ですね。そして健康のありがたさを実感しております。

ご家族の健康とご多幸をお祈り申し上げます。
今年もよろしく願いたします。
平成21年 元旦

かぶせ物の種類

一度お話ししたかもしれませんが、奥歯を例にしてご説明いたします。

一般的なものは銀歯です。金銀パラジウム合金といまして、健康保険に適用される代表的な金属です。金約



12%、パラジウム約20%。他は銀約50%、銅約10%の銀合金です。

長所として、保険が適用できるので治療費の負担が少なく済みます。

短所として、銀色をしています。自然の歯とは全く異なる色をしているため、口元の美しさを求める方には適していません。

金属アレルギーにより、アトピー性皮膚炎や肩こり、腰痛などを引き起こすことがあります。(図1)



図1

ジルコニア

最先端の素材です。自然の歯の色に近いので目立ちません。

ジルコニアといいますが、ダイヤモンドよりも硬い素材の上に、セラミックを焼き付けたものです。

美しさNo.1で、透感のある白色の冠ができます。ほとんど変色なく磨耗に強い材料です。清潔感が高くブラークがつきにくい、金属アレルギーにならないといった特徴があります。

オールセラミック

100%セラミックを使ったものです。自然の歯の色に近く、白く美しくほとんど目立ちません。ほとんど変色しなく、磨耗に強い材料です。極度の衝撃で割れることがあります。

メタルセラミック

金属の表面にセラミック(陶材)を焼き付けたものです。

自然の歯の色に近いので、会話の最中に歯が見えるような場合でも、ほとんど気付かれることはありません。口元の美しさを求められる方におすすめできる素材です。(図2)



図2

精度が高いため、2次むし歯になる可能性が低くなります。細菌がつきにくく清潔で、歯周病になりにくい素材です。強い衝撃を与えると割れることがあります。

金冠

金を含んだ合金でできた材質を使ったものです。(図3)

金合金は身体との親和性が高く、安全性が高いのが特徴です。金属アレルギー症状を最小限に押えます。

やわらかく加工が容易なため、高いフィット感と強い耐久性を得ることが出来ます。

フィット感が高く封鎖性が高いため、2次むし歯になる可能性が低くなります。

美しい金色ですが、派手に目立つともいえます。



図3



もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

ガム噛んで

毎日ハッピー



ガムは単なるおいしいおやつじゃないんです！ガムの歴史はかなり古く、古代ギリシャや約3000年前の中南米で、口の中を清潔にしたり、歯や歯ぐきを丈夫にするため、植物の樹脂などを噛んでいたのが起こりといわれています。

現代人は噛む力が衰えがちです。しっかり噛んであごを使うことで、様々なメリットがあり、大人だけでなく子どもうちからガムを噛む習慣をつけておけば、歯並びだって良くなります。是非いい事だらけのガムの効能を知って、より健康な生活を目指しましょう

だ液のパワーは、

歯を丈夫で健康にしてくれる！

虫歯の原因菌は、食べ物や飲み物に含まれる糖質をえさにして酸を作り出し、歯の表面を溶かしてしまいます。それを防いでくれるのが、だ液。だ液は、虫歯の原因菌が好物とする糖質を分解する効果があります。ガムを噛むと、だ液の分泌が十分につながられるので、虫歯の原因菌から歯を守ってくれるのです。特に乳歯は酸に弱いうえ、子供は食事の回数も多いので要注意。ガムを噛んで、だ液のパワーを十分に引き出し、虫歯の好物を分解しましょう。



美容やダイエット、

若返り効果あり！

ガムを噛んであごの筋肉を使うと、その運動が脳に伝わり、様々なホルモン物質が分泌され、肌をイキイキにしてくれます。また、噛むことで食欲を調整する満腹中枢も刺激。食欲も抑えられ、ダイエットにもつながるのです。

イライラがすっきり、気分爽快！

ガムを噛むと、不快に感じたときに体内に分泌されるストレス物質が抑制され、イライラもすっきりすることがわかっています。ストレスを感じたときは、ガムを噛んでリラクセスすれば、集中力もアップしてきます。

痴呆の予防や改善につながる！

噛むことは、痴呆の予防や改善に効果があります。20歳から80歳までの人を対象に、ガムを噛んだときの脳の中を流れる血液の量を調べた結果、すべての人で20〜40%の増加が見られたそうです。脳が物事を認知したり記憶するのに関係する部分は、年をとることに衰えていきやすいもの。ガムを噛むと、脳の働きが活性化して衰えた機能がよみがえるのです。

運動能力がアップ！

よく野球選手が試合中にガムを噛んでいる光景を目にしませんか？それは十分に実力を発揮するのに効果的だからです。ガムをかむことでリラクセスで

き、それで体の動きも良くなるのです。緊張してガチガチの時に瞬発力が悪くなり、思うように動きが取れません。運動中にはリラクセスできることが大切なのです。

歯並びが良くなる！

乳歯のうちから柔らかい物ばかり食べていると、あごの骨や筋肉が十分に発達せず、さらに歯ぐきも弱くなるので、永久歯を迎えるためのしつかりしたベイスができません。乳歯が20本であるのに対して、永久歯は親知らずを除いて28本。土台が弱いと新しく生えてくる歯が正しく出てこないで、曲がりたり重なりたりしてしまいます。一度生えてしまった歯を矯正するのは大変ですね。そのためにも子供のうちからあごを鍛えるガムを習慣づけて、きれいな歯並びを実現させてあげましょう。

当院のおすすめは、噛む力を鍛えるガム『カムパワー』（リカルデント）。これは、噛む力を鍛えるのにちょうど適した硬さが長く続きする優れたものです。また、リカルデントは以前お話しした食後に起こる脱灰（小さな虫歯）を抑制し、再石灰化を促進させます。1日4回、1回あたり20分を目安にこのガムを噛むことでより丈夫で、健康な歯をつくることになりま。なかなか噛む力は鍛えにくいのでこのようなものを利用してみてはいかがでしょうか。



ご当地バーガー

長崎の佐世保のハンバーガーとして、去年より徐々に認知され、今では埼玉のお祭りでもその出店が出るようにまでなった「佐世保バーガー」。メガマックにも引けを取らないほどのボリューム満点なバーガーが、ご当地バーガーの火付け役になったのはいうまでもないですが、今さまざまな場所でハンバーガーを新たな地元の名物として売ろうと特色生かしたいろいろなハンバーガーが出てきたので、今回はその中から特に面白そうなものを選んでご紹介します。新たな旅のきっかけになるかもしれません。

まず一つ目は、札幌の北海道カフェでしか食べられないタラバガニとズワイガニをバンズに挟んだ「たらばとずわいの王様バーガー」。北海道ならではの海鮮盛りバーガー。他にもサーモンとタコをイカスミパンに挟んだ「石狩バーガー」など沢山のご当地バーガーがあるので、食の北海道に行くのがますます楽しみになりそうです。



二つ目は、ランキングでも1位になる宮城県仙台市の「牛タンバーガー」。牛タン料理の本場は、ミートパテの代わりに牛タンが入っているのですが、ライスバーガーやホットドックのようになっているものもあり、バーガーだけでも牛タンづくしも可能ですね。

簡単節約生活

毎日お料理をしていると大量にでてくる生ごみの山。本当は皮のすぐ下あたりに野菜や果物の栄養が一番あるのですが、かといって普通の料理に大根の皮をつけたまま使うのは、せっかくの料理を台無しにしてしまうかもしれません。でも、食べ物を無駄にするのは、環境的にも家計的にも見逃すわけには、

そこで今回は、今まで捨ててしまっていた野菜のくずを使ったエコで節約な料理を紹介します。捨てるごみの量を減らせて、家庭にも優しいもの。マスターして節約KINGを目指しましょう。

まずは、一番簡単で野菜を選ばないスープストックから。他の料理で出た野菜のくず(にんじんの皮、セロリの葉、ねぎの青い部分、じゃがいもの皮、たまねぎの皮などなど)をある程度の量になるまで冷凍しておいて、ピニール袋一杯分ほどになったら、おなべに水を入れ、野菜のくずを昆布や出汁と一緒にたくたになるまで煮ます。塩・こしょうで味を調えたら、出来上がり。安心無添加のこの出汁を利用して、カレーやポトフ、煮物に作ると、いい出汁の効いたスープになります。

3つ目は、下関市にあるクジラの肉販売会社が若者になじみの薄いクジラを知ってもらおうと作った「クジラ竜田バーガー」。珍しいクジラを味わってみようと家族連れに人気になっているとのこと。クジラの竜田揚げは、30代までの人なら学校の給食にも出てた人もいますので、懐かしさもあるのでしょうね。

4つめは、兵庫県西宮市の西宮東地方卸売市場にある「淡路屋」の看板メニューの「淡路島バーガー」。トッピングに淡路島の卵を使った目玉焼きやたまねぎのオニオンフライが入って、手に入る時は、貴重な淡路牛のパテまでと、びっくりなボリュームで見ているだけでおなががいっぱいになりそうです。



最後は、最近B級グルメの「富士宮やきそば」でも有名な静岡県富士宮市の「鱒バーガー」。地元で獲れる日本一の虹鱒をフリッターにして、トマトやレタスなどの野菜をたっぷり入れた、あっさりした味のバーガーです。なんと尾っぽにはおみくじまでついているので、1度で2度楽しいバーガーです。

他にも愛媛の「じゃこかつバーガー」、沖縄の「ゴーヤバーガー」、北海道サロマ湖畔の「ほたてバーガー」、長崎の「平戸牛バーガー」、福岡の「博多明太バーガー」、熊本の「たこ焼きバーガー」、富山の「白えびバーガー」などなど、ご当地の食材を生かしたさまざまなバーガーが次々と誕生してきています。

ハンバーガーが意外にもいろいろな食材に合うので、新たな味を試しに旅に出るのも、いいかもしれませんね。



スープ以外にも普通のきんぴらを作るように大根の皮と人参の皮を使ってごま油で炒めて、しょうゆとみりんなどで味付けしたエコきんぴらも簡単にできます。

ほかに**キャベツの芯**や**ブロッコリーの芯**は薄切りにして、**サッとゆでて**、**マヨネーズ和え**や**ゴマ和え**にしたり、**大根の葉**は炒めてふりかけにしたり、ツナなどと一緒に炒めものにもすることも出来ます。

今までただ捨てていた食材が食卓の一品として彩りを与えてくれるでしょう。

野菜だけでなく、**だしをとった後の昆布や煮干、いわしの骨**などもふりかけやせんべい、工夫次第でいろいろなものに料理することができます。

もちろん皮を使うとなると皮に残っている農薬が心配になる方もいると思います。なるべくなら無農薬のものを使ったほうがいいと思いますが、ほとんどの農薬はアルカリ性が弱く、重曹水に漬けておくと落ちやすくなるようです。

そうだ、旅にでよう



南国の国 タヒチへの旅



年を越して本格的な寒さがやってきますね。年末年始に今年はどこか遠出された方もいるでしょうね。みなさん楽しい年明けを迎えて、今年も健康で楽しい一年にしましょう

さて、今月は寒さを忘れさせてくれる場所へご案内します。

そこはハネムナーにも人気の場所。タヒチです。

タヒチは南太平洋フランス領ポリネシアといって、かの印象派画家ゴーギャンが愛した島としても有名です。東京からは飛行機の直行便（エアタヒチヌイ）で11時間で行けるので、ハワイの8時間と比べてもそれほど遠い感じはありません。とは言っても、私は飛行機で言ったことがないので、あまり分かりませんが…。クルーズ客船の寄港地としても人気が高いので、島にはアクセスのいい港もあり、私のように船で短期滞在する人も多くいます。言葉はタヒチ語というものも存在しますが、観光地として力を入れているのもあり、フランス語と英語が通じます。基本的に高級観光地でもあり、とても小さく資源の少ない島なので、物価は日本以上です。皆さんあこがれる人も多い水上コテージに泊まりたいのであれば、ツアーで行くことをオススメします。もちろん水上コテージでなくてもという方には安い宿もあるので、安心してください。

南国なタヒチですが、フランス領ならではの、フランスパン！街のあちこちで売られているパンが本当に美味しいのです。市場ではちょっと変わっているタヒチ風焼きそば（チャオメン）が入っているおかずパンまであります。シンプルなフランスパンのサンドイッチもオススメです、毎日いろいろな

種類を試すのも楽しいのではないのでしょうか。レストランでの夕食もいいのですが、私がいつも利用するのが、港のところに夜だけ出現するルロットです。屋台のようなものですが、車の荷台を改造したお店がパペーテの港の一角に何十台も集まって一見お祭りのような感じですが、味は本格的で種類も釜焼きピザから地元タヒチ料理、中華料理、ワッフルやさんまでといろいろあって、みんなではしごするのも可能。

残念なのが、ルロットではアルコールを売っていないという事。タヒチといえばヒナノビールが有名で、コンビニでも手に入るほどですが、勝手に持ち込んで飲んでいるとおまわりさんに怒られるので気をつけましょう。そのルロットでは是非食べてみて欲しいのが、ポリネシアン料理のボワソククリュ。生魚（マグロやマヒマヒ）と野菜のマリネをココナッツとレモンのソースであえたもので、さっぱりしていて意外に日本人向けの味だと思います。



食べ物話ばかりでしたが、忘れてはいけないのが、きれいな海！パペーテでも十分きれいな海で泳ぐことができますが、静かでよりきれいな海で泳ぎたい人には、是非30分ほど高速艇に乗って、隣の島モーレア島に行ってみてください。

1時間ほどで島一周出来るほど小さな島で、あまり何も無いところですが、バスに乗って気ままに島を移動し、見つけたビーチに入るというのもできるほど、どこもきれいで、わざわざボートに乗って遠くまで行かなくても、ビーチから歩いた場所でも色とりどりの熱帯魚を見ることができます。



先ほど言ったように、タヒチはゴーギャンが晩年過ごした土地です。パペーテにもゴーギャン美術館があります。あいにく全てレプリカで本物の絵は見れませんが、その分彼が愛した色彩豊かなタヒチをその目で堪能してみたいかがでしょうか。