

ア歯科診療所

## ア歯科 ケア通信

## こんにちは！ケア通信8号です！

こんにちは！秋といえば皆さんは何の秋でしょうか？  
スポーツの秋、読書の秋・・・やはり何といっても食欲の秋でしょうか。

そこで今回は食事と健康について見直していきたいと思います。  
最近、中国産をはじめ食べ物の安全性を問われるニュースが頻繁にでてきました。  
様々な情報が溢れていて、何が正しくて体に良いのか分からなくなってきました。  
今回は虫歯予防を、根本的に体から見直そうという方向でおやつとご飯の関係をわかりやすくお話していきます。

## 今号の特集

- 食生活を見直そう
- こどもの食生活への提案
- スウェーデン研修記



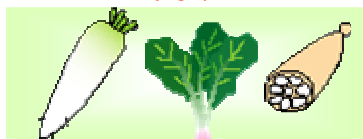
## 旬のものを食べよう！

寒い季節に育つ作物は、体を温める働きがあり、逆に暑い季節に育つ作物は体を冷やす働きがあります。つまり、旬の作物をいただくことで自然のリズムと身体が調和し、私たちは健康に暮らすことができるのです。栽培技術の向上により、いろいろな生鮮食料品が季節を問わず食べられるようになりました。それは一見私たちの食生活を豊かにしたように思えますがその反面、農薬や化学肥料を多く使うことで野菜の栄養価や生命力を低下させ、ひいては私たちの健康や生命力を損なう原因となっています。旬のものをおいしくいただきたいですね。

夏野菜



冬野菜



秋の旬といえば・・・



## 冬野菜の上手な食べ方

## ・成分を逃がさずキャッチ

野菜に含まれる栄養素には水溶性のものがあります。ビタミンCやビタミンB、カリウムなどはその代表選手。溶け出してしまった成分もしっかり取り入れるなら、みそ汁や鍋など煮汁までいただく料理がベスト！温かいスープはカラダもポカポカ温まって一挙両得です。

## ・薬味をきちんと使う

この時期、ねぎ、にんにく、しょうがは必ずキッチンに備えておきたい野菜。血行促進や新陳代謝を高める成分が、身体を温めてくれます。基本的に香味野菜は殺菌力や解熱効果があるものが多いよう。カゼ気味のときは特に摂取を！

オススメ冬野菜  
～ねぎ～



そのままいただくのももちろん、薬味として使うだけで体を温めてくれるねぎ。やわらかい青ねぎ、シャッキリとした白ねぎなど、料理に合わせて買い分けを。いずれも白い茎が長くて太く、張りのあるものが◎。ねぎ独特の辛味「アリシン」は、体を温めるほか、ビタミンB1の吸収を高める働きも。風邪で体が弱っているときなどにもオススメです。

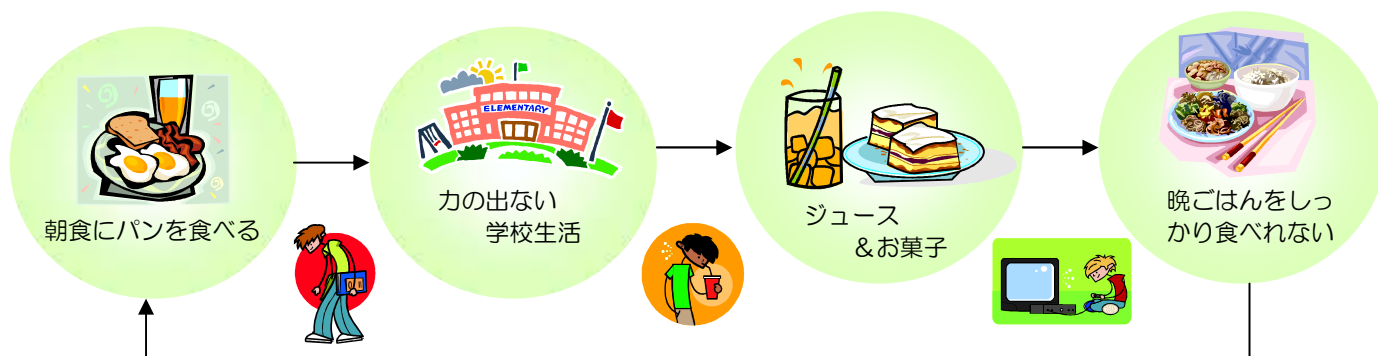
## 食生活を見直してみませんか

みなさんは普段どのような食事をされていますか？ また、毎日の食事に興味はありますか？  
歯や歯周組織も身体の一部です。全体の健康にとってもっとも大きな影響を与えるのが食生活です。  
虫歯や歯周病の予防を心がけることは他の慢性病（アレルギー疾患、糖尿病、ガンなど）を予防することにもつながります。

特に子供の食生活は1つ、2つ、3つ・・・と年齢に「つ」がつくまでの食生活が一生を決めてしまう可能性があります。現在、ファーストフード店やコンビニが並びスナック菓子やインスタント食品はどこでも簡単に手に入ります。そんな環境の中でこれから成長する子供たちを健康に育てることがとても難しい時代になっています。

しかし、逆に考えれば子供のうちさえきちんとした食生活を送らせてあげればその影響は残ります。是非、この機会に食生活を根本的に見直していきましょう。

### ご飯を食べない子供の悪循環



#### 注① パンはお菓子

食パンにも菓子パンと同様お砂糖が入っています。つまりパンはお菓子と同じということです。幼児期から食べていると大人以上にやめられなくなり甘いお菓子をほしがります。身体を作り上げる大切な「成長期」にはお勧めできません。できるだけご飯を食べましょう。ご飯でエネルギーを蓄えてしっかりからだを動かしましょう。



#### 注② おやつは間食

おやつはあくまでも食事をとる事を指します。おやつは「御八つ」と書きます。八つとは八つ時のこと、午後2時から4時頃をさします。一昔前までは「お三時時」（おさんじどき）とも言っていましたので、まさに三時頃に摂る食事なのです。子供の小さな胃袋では、成長や運動量に見合うだけの食事を3回で摂る事が出来ないので、手間ひまなく作ることができる簡単な食事はおにぎりとお水が1番です。お菓子は軽いため、いくら食べても満腹にならずダラダラ食べ続けることになってしまいます。



#### 注③ 飲み物の選び方が大切

現在の子供たちに、一番影響を与えるのが飲み物です。牛乳、炭酸飲料、乳酸飲料、スポーツ飲料などの飲み物は全て咀嚼する必要がありません。これらの飲み物で熱量を取れば当然、ご飯を食べる量が減ってきます。一方、水や麦茶、ほうじ茶などは熱量がないため、飲んでもご飯が減ることはありません。間食にはエネルギーのあるジュース類でなく、喉のうるおいを満たしてくれるお茶かお水を一緒に飲みましょう。そうすると、夕食時にはほどよくお腹がすくはずですよ。



このような悪循環に入ってしまうと、抜けるのは大変ですが、ご飯をしっかり食べることに意識してみましょう。そうすると少しずつ変わってくるのではないのでしょうか。

もちろん大人でも身体の調子が良くなることを実感するはずですよ。

おやつについては、子供と大人の違いをまず理解することが大切です。

大人のおやつはストレス発散のためのチョコレートかもしれません。また、お酒かもしれません。

しかし、小さいお子さんの元気の源がお菓子やジュースではなく、おいしいご飯であるように気をつけていると自然に虫歯もできにくいお口になっていきます。



## 子どもの食生活 ～7つの提案～



以下の7つの提案は、子どもの食生活について気を付けていただきたいことが、大切な順番に書いてあります。大切なことほど簡単で手間もかからず、経済的なため、誰でもできます。特に①～④までが大切です。毎日の生活の中でできることから見直していきましょう。健康な身体作りのために、少しでも参考になれば幸いです。

### ① 子どもの飲み物は、水・麦茶・ほうじ茶



### ② 朝ご飯をしっかり食べさせる



朝食はできるだけ「ご飯と味噌汁」が望ましいでしょう。

忙しい場合は、前夜のご飯と味噌汁を温め直せば十分です。副食は焼き海苔、納豆、佃煮、梅干、ふりかけなどの常備食を利用しましょう。パンの常食はお菓子を食べているようなものなのであまり好ましくありません。

### ③ 子どものおやつは食事



子どものおやつは4回目の食事です。

ただし、4回も食事を作るのは大変ですから、簡単なものでよいのです。

おにぎりや海苔巻きなどが1番好ましくうどん、そば、さつまいも、とうもろこし、せんべいなどの「穀類」「いも類」をおすすめします。

### ④ カタカナ主食は日曜日に

ラーメン、パン、シリアル、パスタ、ピザ、ハンバーガーなど「油型」の主食は週に1～2回までにしましょう。カタカナ主食に合わせる副食は、油脂が多くなる傾向があるため好ましくありません。

### ⑤ 副食の基本は野菜・海藻類

### ⑥ できるだけ安全な食品を選ぶ

### ⑦ 食事はゆっくりとよく噛んで

噛むことは食べ物を細かくするだけでなく、歯茎を丈夫にしたり、脳の血流をよくしたり、非常に大切な働きをしています。楽しい食卓も忘れずに。

あまり神経質に考えすぎたり、とらわれすぎはよくありませんが、自分のことから始めてみてはどうでしょうか。



## からだにやさしいレシピ「揚げ栗」



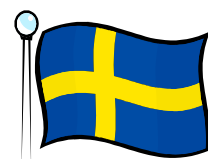
材料（1人分）

- ・ゆで栗（大3個）
- ・サラダ油（適量）栗が隠れる程度でOK
- ・塩（ひとつまみ）



- 1、栗をゆでる。
- 2、栗の鬼皮・渋皮ともにむく。  
（丸ごときれいにむくと、油がはねるので、きれいにむく必要はなし。割っていたほうが良い。）
- 3、栗が隠れるくらいの量の油を小さめの鍋に熱し、栗を揚げる。  
（たっぷりの油で揚げる必要はなし。鍋の中で転がすように揚げる。）
- 4、表面がこんがりしてきたらOK。塩を振って食べる。

# ア歯科ステーション スウェーデン・スイス研修記



スウェーデン「イエテボリ大学歯周病科」研修へ参加してきました。



スウェーデンは、世界一の歯科予防先進国となっています。しかし、30年前のスウェーデンは本当に口腔の状態はひどかったそうです。歯科医師グループが一丸となり少しずつ改善され現在に至っています。スウェーデンでは、20歳までの歯科治療費は社会保険で負担されます。日本とはバックグラウンドが違い、文化も異なりますが、予防先進国での取り組みを学び、取り入れていけたらという思いで研修に参加してきました。

研修に通ったイエテボリ大学です。毎日トラム（路面電車）に揺られて通学です。朝から夕方までの授業。久々の学生気分でした。



イエテボリ市内。自転車に乗っている方が多く車道のほかに自転車専用の車線がありました。



講師の先生方です。近代歯周病学を確立し「世界の歯周病学の頂点」と称される、中央のリンデ教授を筆頭に、とても著名な先生方のお話を聞くことができ、大変勉強になりました。

赤い屋根が多いです。イエテボリは車のボルボで栄えた街です。たくさんの老人ホームなどの施設があり、さすが福祉の国という感じでした。



実習風景です。スウェーデンの歯科衛生士のレベルはとても高く、一人で開業をすることも可能です。実際の治療も見学させていただきましたが、治療の確実性、技術の高さに圧倒されました。

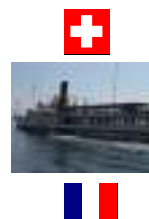


スウェーデンでの歯科衛生士ライセンスを取得している日本人歯科衛生士の方にも、お会いすることが出来ました。英語・スウェーデン語・日本語が飛び交う実習となりました。



スイスにも立ち寄りました。のどかな風景に癒され、旅の疲れも取れました。天気がよかったら、モンブランも見えたそう。見えなくて残念！

レマン湖を渡って、フランス領のYvoire（イボア）へ観光へ行きました。



先日一人の衛生士が退職いたしました。衛生士になって、ア歯科に入って13年と、難しい症例にも対応することの出来るベテラン衛生士でした。患者さんに退職のお話をすると、本当に残念そうにされる方、涙する方…。そして、辞める前に最後にもう一度お掃除をしてほしいと、退職のその日まで患者さんが押し寄せました。本当に驚きました。患者さんによっては10年、20年とメンテナンスに通われていらっしゃる方もいます。歯科衛生士という仕事が、患者さんの人生に大きく関わってくる職業であるということ、改めて感じました。また、患者さんにとって歯科衛生士が、そういった大きい存在であるということに感動しました。この仕事を続けることを挫折しそうになった事も何度かあります。そんな時、患者さんの存在が自分の励みとなり今日までの活力となっています。これからも、患者さんと共に歩んでいけたら、と思う今日このごろです。

