



## 塩トマトの万能調味料



夏野菜も終わりですね・・・  
最後のトマトで万能調味料を作り置きしましょう。  
作り方はとっても簡単



- 【材料】**  
 トマト400g  
 塩40g  
 はちみつ40g  
 にんにく1片  
 \*塩とはちみつはトマトの10%が目安です。

**【作り方】**  
 トマトは小さな角切り、にんにくはみじん切りにします。  
 密閉容器に全ての材料を放りこんでおしまい!!  
 あとは冷蔵庫に入れて保管しましょう。  
 だんだん水分が出てきて、トマトも発酵してきますので栄養価も高まります。  
 使用例としては、チャーハンの味付けや、納豆に混ぜたり、あたたかいご飯にのっけたり、アイデア次第でなんにでも使える、まさに万能調味料です。



# きらピカくらび

(編集責任：沼澤歯科医院)



2014年10月発行



## 古今東西

歯にまつわる言い伝えや記述はいろいろあります。  
 以前もご紹介したと思いますが、古代エジプトのパピルスには歯の予防についての記述が載っており、この頃からすでに歯に対する関心があったことが窺い知れます。また、古代ローマ帝国の貴族たちは、爪楊枝で歯の掃除をしていたという記録があり、バラを粉末にした歯みがきや、鹿の角などを使った薬などで歯のケアをしていたようです。当時の塩はとても高価なものであり、一部の王族しか塩ハミガキを使えなかったことから、いろんな材料で代用したのでしょう。

インドでは、お釈迦様が「早起きして木の枝で歯を磨きなさい」と仰ったという伝えがあります。きっと木の枝の繊維をほぐして歯ブラシ代わりに使ったのでしょうね。日本には、仏教の伝来とともに輸入され、平安朝のころには加持祈祷の中の楊枝の儀式というものに発展し、それが民衆への歯みがき奨励に大きな役割を果たしたとされています。

それよりも大昔は・・・、歯の化石からいろんな事実を知ることが出来ます。草食性や肉食性であることはもちろんのこと、どんなものを食べていたかも推測出来ます。たとえば鳥の祖先である始祖鳥は、昆虫や動物の遺骸を食物にしていたことも推定されているそうです。驚くことにティラノサウルスは小さな前肢で歯の掃除をしていたこともわかっています。また肉食性の恐竜が歯ぎしりをしていたことも歯の減り具合で判明しているのだとか。

恐竜の歯ぎしり・・・スゴイ音なんですよね。  
 古代エジプト人は、ミイラの歯の化石が極端に摩耗していることから、日常食べていたパンに砂の粒が多く含まれていたことが明らかになりました。砂入のパンを食べたいとは思いませんが、現代は軟らかい食べ物が多く、歯にとっては良いことなのかどうか・・・

古代から試行錯誤されている口腔ケア。  
 昔も今も、自分の歯は自分でしっかり守るしかないようです。

歯学博士 沼澤 孝典

## 目次:

古今東西	1
つぶやき	1
仲間たちの紹介	2
お口の豆知識	3
ワンポイントアドバイス	3
我が家の簡単レシピ	4
ECOスタイル	4

## つぶやき・・・

今年も10月から山形歯科専門学校の実習生が来ております。将来、立派な歯科衛生士になれるよう応援してあげてください。



当医院は山形歯科専門学校臨床実習指定医院です

## ECOスタイル

## 暖房の節約術



寒い時にはストレッチをしましょう！  
 暖房をつけるのを我慢して「寒い」と縮こまっても、いつまでたっても温かくなりません。屈伸や、座ったまま足を伸ばして足の上げ下げをしたり、一般的な「ストレッチ」を10分やれば全身の血行が良くなりポカポカしてきます。これほど健康的な節約は他にはありません。

また、食事では、ビタミンEに血行を良くする働きがあります。  
 ビタミンEは食物油（胚芽油、ひまわり油、大豆油など）やアーモンド、ナッツ類に多く含まれています。ビタミンEは体内で作ることはできないので特に冷え性の方は積極的に摂取するように心がけましょう。

また、ネギ・しょうが・唐辛子も血行を促進し、体を温めてくれる作用があります。



## 医院インフォメーション

### 沼澤歯科医院



〒990-0056 山形県山形市錦町11-15  
 TEL 023-635-5454

メール: yuko@numadent.jp  
 ホームページ: <http://www.numadent.jp>  
 フェイスブック: <http://www.facebook.com/numadent>

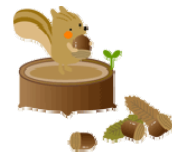
受付時間: 午前 9:00~12:00  
 午後 2:00~ 6:00

休診日: 日曜日・祭日  
 ※木曜日は小児歯科のみ

ご予約はお電話で・・・  
 お気軽にご連絡ください。





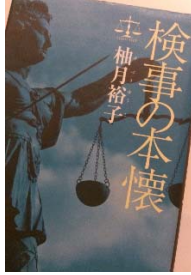


## 仲間たちの紹介



### 院長:沼澤 孝典

もう一度読み返したい本:  
「検事の本懐」 袖月 裕子:著  
寒くなって食べたくなる“一品”:  
湯豆腐  
最近の出来事:  
芋煮会を3回やった。



### 歯科衛生士・受付:藤田 優子

もう一度読み返したい本:  
『KY』 神児 遊助:著  
寒くなって食べたくなる“一品”:  
シチュー  
最近の出来事:  
飼犬のオスがお利口になった。



### 歯科衛生士:菊地 はるみ

もう一度読み返したい本:  
マディソン郡の橋  
(たぶん今読んだらたいしたことなさそうな気がする)  
寒くなって食べたくなる“一品”:  
いも煮  
最近の出来事:  
J-WALKの中村さんに再会。  
また一緒にお酒が飲めました。



### 歯科助手:長岡 直子

もう一度読み返したい本:  
金田一少年の事件簿  
(アニメにドラマと放送になったので、懐かしくなりました)  
寒くなって食べたくなる“一品”:  
おでん  
最近の出来事:  
8年ぶりに働き始めたことです。



### 副院長:沼澤 由紀

もう一度読み返したい本:  
バムとケロの絵本  
寒くなって食べたくなる“一品”:  
まず焼き芋  
最近の出来事:  
娘がイギリスの友人を連れてきた  
4日間、無口だったこと。



### 歯科衛生士:蔦谷 友紀

もう一度読み返したい本:  
スラムダンク(マンガ)  
寒くなって食べたくなる“一品”:  
ピザまん  
最近の出来事:  
車を買いました。納車まで半年待ちでした。



### 歯科衛生士:長坂 舞

もう一度読み返したい本:  
日本仏像史  
寒くなって食べたくなる“一品”:  
豚バラ&白菜のミルフィーユ鍋  
最近の出来事:  
洗濯機と掃除機を買いました。



## お口の豆知識 ~顎関節症(がくかんせつしょう)~

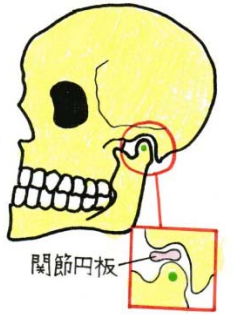
みなさん、「顎関節症(がくかんせつしょう)」という言葉はご存知ですか?  
顎関節症とは、むし歯や歯周病と並び三大疾患とも呼ばれる病気で、主な症状は顎(あご)の痛み、口が開かない、口を開けるたびに関節から音が鳴るなどです。ここ十数年で患者数は15倍にも増加したと言われています。

当医院でも最近、顎のトラブルを抱えている患者さんが多いように感じます。



### 顎関節って?

人間の顎関節は、頭蓋骨に下顎の骨がぶら下がるように作られていて、手足の関節同様、右図のように組み合わせられています。  
骨と骨の間に関節円板というクッションの役割をする組織があります。  
顎関節症になると、このクッションがうまく機能できずに痛みを感じたり、音が鳴ったりすることがあります。



### 原因は?(代表的なものを3つ載せています)

#### ○噛み合わせの悪さ

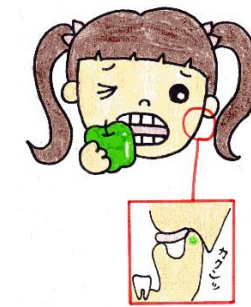
歯が抜けてしまったりして、歯並びのバランスが崩れると関節に大きな負担がかかることとなります。  
バランスが崩れている為に噛むたびに顎がズれることも。

#### ○ストレス

心理的なストレスにより、噛む時に使う緊張が高まり、くいしばりによって筋肉痛、関節痛が起こります。

#### ○歯ぎしり、くいしばり

歯を強く噛みしめる動作で、筋肉や関節に大きな負担がかかります。  
寝ている時に歯ぎしりや、くいしばりをしていることも多く自覚が無いという人もいます。



### 治療って?

ひとくくりに「顎関節症」と言っても、痛みもなく日常生活に支障のないものから、痛みを伴い口が開けられないものまで様々です。まずは自分で判断せずに診察を受けましょう。  
レントゲン検査や噛み合わせのチェックを行ったり、プレート(マウスピースのような薄い装置)を用いて噛み合わせのバランスを調整します。  
むし歯のように削れば痛みがなくなるものと違い、長期的な治療が必要な場合もあります。



### デンタルフロスの上手な使い方

- ① 歯と歯の間に前後に小さく動かしながら挿入します。
- ② 歯の側面に沿って数回、歯肉の中までゆっくり上下に動かして、プラークを除去してください。

◎糸が引っかかったり、ほつれる場合は歯間部にむし歯や歯石がある場合があります。  
歯科医院に相談しましょう。

