

しみデン伝 9月号

皆さまこんにちは (^v^)

子供達にとっては新学期が始まる9月です♪しみデンに来てくれる子供達はみんな真っ黒に日焼けして、楽しそうに夏休みの思い出を話してくれます★

これから少しずつ過ごし易い季節になっていきますね！

秋といえば・・・スポーツの秋、読書の秋、

そして何ととっても食欲の秋 (^皿^) です♪

というわけで9・10月は【食と歯の健康】の特集です!!

『歯に良い食べもの』とされているものがあります！

↓↓↓大きく分けると、次の3つです↓↓↓

①歯を強くする・・・

牛乳・チーズ・ヨーグルト・小魚・ごま・小松菜などは歯の形成に不可欠なカルシウムを多く含んでいます。

*しいたけなど、ビタミンDを含む食品と一緒に摂るとより効果的です。

②顎の発達を助ける・・・

食物繊維の多い食べ物(ごぼう・大根など)・小魚・肉類など、噛みこたえのある食べものです。

また、よく噛むことで唾液の分泌を促します。

③歯や粘膜の表面をきれいにする・・・

シラス・セロリ・リンゴなどは生や湯通しで食べられ、食物繊維が多く含まれています。

*食べた歯がきれいになるといっていいことではないので食後はしっかり歯みがきしましょう！

歯の健康レシピ♪

『歯に良い食べもの』を使った献立例をご紹介します！と思います♪

【しいたけの和風肉詰め】

材料 (1人分)	
	生しいたけ 2個
A	豚ひき肉 150g
	玉ねぎ 25g
	卵 12g
	パン粉 30g
	塩 1g
	スキムミルク 3g
B	白ごま 5g
	小麦粉 適量
	みりん 10g
	しょうゆ 10g
	水 10g
	サラダ油 2.5g

【作り方】

- ①しいたけは石突とかさを分け石突を細かく切る。
- ②Aの玉ねぎはみじん切りにし、残りのAの材料と①のしいたけの石突を合わせる。
- ③②をなめらかになるまで手で混ぜ合わせる。
- ④しいたけの内側に小麦粉をふり、余分な粉は払う。
- ⑤等分したタネを④に詰める。
- ⑥⑤のタネにも小麦粉をふるう。
- ⑦サラダ油を中火で熱し、しいたけ側を下にして焼く。
- ⑧焼き色がついたら裏返し、中火で2分焼き、ふたをして5分蒸し焼きにする。
- ⑨混ぜ合わせたBを、焼き色がついたらまわし入れる。

エネルギー 150kcal
鉄 1.3mg
カルシウム 104mg



こんにちは、東口・衛生士の鈴木です (^__^)

まだまだ暑い日が続きますが調子はいかがでしょう？

体調管理には充分気を付けてくださいね！

さて、今回は歯周病(歯槽膿漏)についてお話ししたいと思います。

歯周病ってなんだろう？という方も多いかと思いますが、歯周病とは

歯を支えている組織(歯茎や歯を支えている骨など)が細菌に感染し炎症が進むことで起こります。歯茎から血が出る、口臭が気になる、歯が長くなったような気がする、歯がグラグラする・・・

こういった症状はありませんか？もしかしたら歯周病の可能性もあります。

ではなぜ歯周病にかかるのか、その原因はお口の仲のプラーク(歯垢)です。プラークは虫歯の原因でもありますが、プラークがたまった状態であるとそこに歯周病菌が住みつき歯の周りの組織に炎症を起こします。

また歯周病は全身疾患の要因とも言われています。

歯周病の予防には毎日の正しいブラッシングでプラークをきれいに落としお口の中を清潔に保つことが基本です。また定期的にお口の中の検査をすることもとても大切です。

そのサポートを私達も一緒にさせていただきたいと思っています (^v^) いつまでも自分の歯でご飯がおいしく食べられるようにお口にケアをしていきましょう！

これからもよろしくお願いたします☆

DH 鈴木 由美子

