



# 418 ニュース



発行/ 上原歯科クリニック 〒953-0041 新潟市西蒲区巻甲 4480-1 ☎ 0256-72-7542

こんにちは！上原歯科クリニックの若杉です。天候がよくなったり悪くなったりと体調を崩しやすい季節ですね。気をつけていきましょう！！

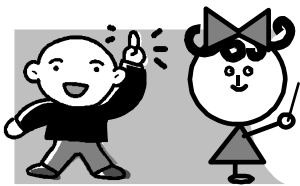
皆さんは、当医院に二種類のメーカーのガムがあるのは、ご存知ですか？

リカルデントガムと、キシリトールガムがあります。どちらも歯に良い効果があるのですが、それぞれ内容が違います。また、市販で売っているものと、歯科医院専売のものとも、全く違います。ガムについて二ヶ月に分けて説明させていただきますね。

今月号は、リカルデントガムについて紹介していきます。リカルデントガムには、CPP・ACPと言われる天然由来成分の牛乳タンパク質が含まれています。この成分により歯の再石灰化に必要なカルシウムや、リンを高濃度で口腔内に供給してくれるのです。フッ素や、キシリトールも虫歯予防にいいといいますが、リカルデントガムは全く新しい再石灰化へのアプローチなのです。唾液にも再石灰化能力がありますが、強い方もいますし、弱い方もいて個人差があります。それを補ってくれるのです。この再石灰化効果は、ガムを噛まないときに比べて6倍もあります。不規則な食習慣などで脱灰と再石灰化のバランスが崩れてしまう前に、再石灰化への力が增強されます。歯科医院のものは、一粒あたりのガムの単価は少し高いように思われますが、最初に説明したCPP・ACP成分は歯科医院のものでは、二倍含まれていますので効果も高いです。市販のものは、一回に二粒を噛まなくては、効果が得ることができません。結果的に、かえって歯科医院専売のほうが安くなります。噛み方は1日4回で、一回あたりに一粒を20分は噛み、2週間は継続することが大切です。噛み終えても効果が3時間以上は持続されるのです。以上のように歯科医院専売と市販のパッケージは、似ていますが中身は全く違います。詳しくはスタッフに聞いてください！

次回は、キシリトールガムについて説明していきます。

※脱灰…口腔内が酸性になり歯が溶ける状態  
再石灰化…脱灰した状態が元の状態に戻る状態



## お役立ち歯科情報

### みがこうよ 未来へつなげる じょうぶな歯



6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。「歯の衛生週間」とは、国民の皆様には歯の病気の予防や治療に関する正しい知識を知ってもらうこと。また、むし歯や歯周病をいち早く見つけ、治療を行なって歯を長持ちさせ、健康な生活を送ってもらうことがねらいで毎年行なわれています。

この「歯の衛生週間」は、今から83年前の1928年（昭和3）に「6（む）」と「4（し）」の語呂合わせで「6月4日をむし歯予防デー」にしたのが始まりです。その後1958年（昭和33）より、毎年6月4日～10日までの1週間が「歯の衛生週間」となりました。



期間中は日本歯科医師会、厚生労働省、文部科学省が中心となって、全国各地で「歯を健康に保つためのイベント」がたくさん行なわれます。

また、「歯の衛生週間」では毎年スローガン（標語）が掲げられていますが、今年のスローガンは『みがこうよ 未来へつなげる じょうぶな歯』です。



こちらは今年の「衛生週間」のポスターです

お近くでイベントが開催されていたら、ぜひ参加されてみて下さいね。



## ご家庭でできる“夏”の上手な節電法は？

せつでん



東日本大震災以降、全国的に「節電」への意識が高まっています。「節電」は会社などの企業だけでなく、各家庭が意識して心がけるだけでも、効果ははかり知れません。そこで今回は「どのようにすれば“夏場”家庭で上手に節電できるのか」、その対策をまとめてみました。

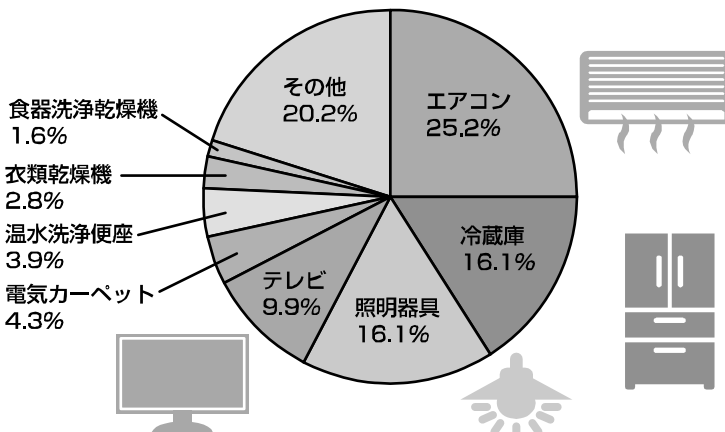
### 家庭にある「電化製品」で、主に電力を消費しているものは？

一般家庭では、

**「エアコン」 「冷蔵庫」  
「照明器具」 「テレビ」**

の4つが消費電力の“70%”を占めます。これら家電製品の使い方を工夫するだけで大きな節電につながります。

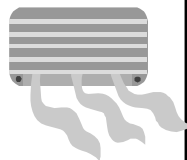
### 家電製品別の消費電力量の比較



【出典】資源エネルギー庁 平成16年度電力需給の概要

### 「家電製品」の節電方法

#### エアコン



- 夏の設定温度は“28度”を目安に（冷房の温度設定を1℃高くすると約13%消費電力の削減に）。
- フィルターのお掃除をこまめに（少なくとも2週間に1度を心がけましょう）。
- 室外機の周りに物を置かず、きちんと整理整頓しましょう。
- 運転タイマーを上手に使い、留守のときはこまめにスイッチを切る。
- 長期間使わないときはプラグを抜きましょう。

#### 冷房にたよらず、夏を涼しく過ごすための工夫！

- 「カーテン」「すだれ」、窓ガラスに貼る「遮熱フィルム」など使って日差しをカット（※厚手のカーテンや床まで届く長いカーテンを使うとさらに効果があります）。また、植物のつたで日陰を作る「緑のカーテン」も効果的です。
- 外出時は昼間でもカーテンを閉めると遮熱効果があります。
- 水枕、冷却スプレー、マフラーなどの「冷感グッズ」を利用して直接体を冷やす。
- 通気性のよい洋服を着る。 ■庭やベランダに打ち水をする。 ■うちわ・扇子を使う。
- 朝早いうちに用事を済ませます。 ■きゅうりなど水分の多い夏野菜を食べて体を冷やします。
- エアコンを利用する場合は、一緒に扇風機も併用すれば涼しく感じ、冷えた空気を循環させることができます。



#### 冷蔵庫

- 開けている時間を短くし、必要のない開閉はしない（開閉が多いと冷気が逃げてしまい消費電力量が増えてしまいます）。
- 設定温度はできるだけ「弱」に。
- 物を詰め込みすぎない（冷気の流れが悪くなり、庫内が均一に冷えなくなります。また、物を探す時間が長くなり、ドアを開けている時間も長くなる原因に）。

- 熱いものは冷ましてから入れる。
- 壁から適切な間隔を空けて設置を。
- 傷んだドアパッキンは取り替える（ドアの隙間から冷気が漏れると、電気のムダになってしまいます）。



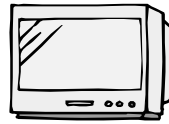


## 照明器具



- 照明器具をこまめに掃除。
- 必要のない照明はこまめに消す。
- リモコンを使って消すのではなく、壁スイッチの電源を切って消す習慣を。
- 省エネ型の照明器具に買い換える（照明器具を買い換える場合は「インバーター式器具」がおすすめ）。
- 白熱電球を利用している場合は、なるべく消費電力の少ない「電球型蛍光灯」や「LED電球」に買い換える。

## テレビ



- 見ないときは消す（消すときは主電源をOFFに）。
- 旅行など長期不在の時はプラグを抜く。
- 必要以上に画面を明るくしたり、音を大きくしないようにしましょう。
- 「省エネモード」に切り替える。



## すいはんき 炊飯器



- 長時間の保温は電気のムダです。お使いの製品にもよりますが、1度炊いたご飯を7～9時間以上炊飯器で保温しているようなら、2回に分けて炊いた方が省エネです。
- ご飯は炊飯器で保温するよりレンジで温めましょう。



## せんたくき 洗濯機 洗濯乾燥機

- 洗濯はお風呂の残り湯を利用し、まとめ洗いで洗濯回数を減らす工夫を。
- 衣類乾燥機や洗濯機の乾燥機能の使用をできるだけ控えましょう。



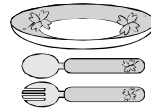
## お風呂 洗面所



- お風呂の自動保温をできるだけ止める。
- 送水にも電気が使われているため、蛇口をこまめに閉めたり、シャワーの時間を少しでも短くする努力を。



## 食器洗浄機



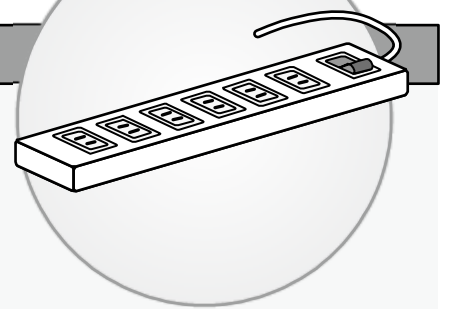
- 食器の汚れをふき取った上で「節約モード」で使う。
- 乾燥機能はできるだけ控えましょう。



たいきでんりよく

## 待機電力の削減を心がけよう!

使っていない電化製品のプラグがコンセントにささっているだけで電気が流れてしまいます。 ですので、使わないときはコンセントから抜く、または「スイッチ付きタップ（省エネタップ）」を利用して待機電力をこまめにカットしましょう。



## 早寝早起きで節電!



早寝早起きは、夜の消費電力を抑えることになり節電につながります。

## 一家団らんで仲良く節電!

食事や団らんの時などは家族みんなで一つの部屋に集まり、使っていない部屋のエアコン・照明などは必ず消すようにすることも大きな節電につながります。





# か 噛む かむ お料理レシピ



このコーナーでは、身近にある食材を考えて選んだり、あるいは調理法をほんの少し変えるだけで噛む回数が自然に増え、無理なくしっかり噛めるお料理レシピをご紹介します！

“よく噛む”ことは歯を丈夫にし、脳の発達をうながし、全身の健康を作ります。よい歯でよく噛み、家族みんなが元気な毎日を過ごしてもらうために、この「か噛むかむお料理レシピ」をご参考にしていただけたら幸いです。

## たこのマリネ



### 材料 (2人分)

たこ……………150g  
きゅうり・セロリ(茎)…各1本  
オリーブオイル…………大さじ2  
りんご酢……………大さじ1  
レモン汁・砂糖…………各小さじ1  
塩・こしょう……………各少々

### 栄養価 (1人分)

エネルギー…201kcal  
食物繊維……………1.3g  
塩分……………1.1g



### 作り方

- 1 たこは、ゆでてぶつ切りにする。
- 2 きゅうりとセロリは乱切りにする。
- 3 ボウルに、1、2、aを入れて和え、お皿に盛りつけて完成です。

### か噛むワンポイント

たこと生野菜は歯応えのある食品です。いずれも“大きめに切る”ことで、しっかり噛んで食べられるおかずになります。

## 体験できるなら♪ やってみたい! “女性に人気の習い事” ランキング

皆さんも“体験できるならやってみたい習い事”ってありませんか？ 習い事といえば「英会話」「ピアノ」「水泳」などが主に思い浮かびますが、はたして昨今はどういった習い事が人気なのでしょう？ それでは、さっそく見て行きましょう！

- 10位 フラワーアレンジメント < お家にお花が一輪あるだけで気分がパッと華やかになるもの。プレゼントしても喜ばれますね。
- 9位 ボクササイズ < 今は女性でも気軽に体験できるので、一度サンドバッグを叩きに行ってみませんか？
- 8位 着付け < 着付けの技術のみならず、美しい姿勢や振る舞いも身につく習い事です。
- 7位 スポーツジム < トレーニングマシンやプールなどの設備が整ったジムでひと汗かけば、気分も一新!!
- 6位 メイクアップ教室 < メイクの技術を習得すれば、毎日がより一層輝くものになるでしょう！
- 5位 アロマセラピー < カラダに良い自然療法。アロマの良い香りに包まれていると、気分が安らいで心が癒されるでしょう。
- 4位 ピラティス < 人間が本来持つ機能を目覚めさせるピラティス。ダイエット効果や集中力UPも期待できます。

### 3位 料理教室

手料理を作って誰かが喜んでくれたら嬉しいもの。男性も女性も少し習えばプロの味に近づけるかも？



### 2位 ヨガ

なんと1位と2位はヨガが独占！今や至る所に教室があり、通い易いのも人気の秘訣でしょう。1位のホットヨガは「閉め切った室内で加湿器やストーブをつけて、室温40℃近くの蒸し暑い状態にして行うヨガ」のことです。心にも身体にも良い影響を与えてくれるヨガ。一度体験してみるのも良いのでは？



### 1位 ホットヨガ