



本康歯科ニュース



世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！と思ってもらえる歯科医院をめざして！

「結局のところデンタルフロスは意味があるのか？」

歯ブラシによる歯磨きは歯と歯の間を掃除するにはあまり効果的ではないことは判明しています。そのため、ほとんどの虫歯や歯周病は、歯と歯の間にある歯垢によって引き起こされてしまっている。そこで出番となるのがデンタルフロスです。

多少歯茎から血が出る程度ならそれほど大きな問題ではありませんが、もし歯垢や歯石により歯茎が歯周病になってしまうと、事態は深刻です。歯周病は歯の黄ばみや歯肉の後退といった見た目の上での問題のほかに、口臭の原因になったり、最終的に歯が抜けてしまう結果を招いたりします。そのため、デンタルフロスは歯垢を取り除いて歯周病を予防する上で重要になるとのことです。

「デンタルフロスが有効な人」の条件として、①歯がほとんど残っている②歯並びがよく、歯がきちんと並んでいる③歯肉が後退して、歯と歯の間に三角形の隙間ができたりしていない

「デンタルフロスだけでは足りない場合」の条件が、①あまりにも歯と歯の間隙間が大きい場合②かぶせもの、ブリッジ、インプラントなど複雑な治療が行われている③部分義歯、矯正装置を使っている
これらの場合は、普通のデンタルフロスだけでなく特別な道具などが必要になることがあります。どんなものを使えばいいかは人によりけり。

以上、結局のところデンタルフロスは意味があり、重要であると考えます。

かんぽつ 乾物で

ヘルシー レシピ

材料(2人分)

干しいたけ…………… 小4個
 オクラ…………… 2本
 えび…………… 4尾
 卵…………… 1個
 サラダ油…………… 小さじ1
 そうめん…………… 200g

干しいたけの戻し汁 200cc

かつお節…………… 3g

濃口しょうゆ・みりん 各大さじ2

砂糖…………… 大さじ1/2

今回の乾物

ほ 干しいたけ・かつお節 がし

しいたけ^{めん} 麺つゆのそうめん

●栄養価(1人分)●

エネルギー 519kcal
 塩分…………… 3.7g
 食物繊維…………… 6.6g

作り方

- 干しいたけは水で戻す(戻し汁はとっておく)。オクラはゆでて小口切りにする。えびは殻をむいてゆでる。卵は溶きほぐしてサラダ油をしいたフライパンで薄焼きにし、せん切りにして錦糸卵を作る。そうめんはパッケージの表示通りにゆでておく。
- 鍋に干しいたけとaを入れて中火にかけ、煮立ったら5分ほど弱火で煮て冷ます。
- 器に2の煮汁を入れ、そうめん・錦糸卵・えび・オクラ・2の干しいたけを盛る。

One Point

和食づくりに欠かせない「だし」ですが、今回は**干しいたけ**と**かつお節**を使用して作りました。

水で戻したり水で煮るだけでおいしい旨みが抽出できるのは、乾物だからこそです。それは干す過程で旨みが作られたり、干すことで旨みが溶け出しやすくなったりするからです。