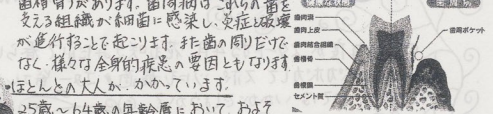


歯科衛生士  
浦野まこと  
歯周病  
基礎講座

“歯周病..?? とんぼ病?”

●歯周病は、歯を支える周りの組織に起こる病気です。  
歯の周りには、歯を支える色々な組織(歯肉、歯根膜、セメント質、歯槽骨)があります。歯周病はこの歯を支える組織が細菌に感染し、炎症が起ることで進行して起こります。非歯肉の炎症だけでなく、様々な全身の疾患の要因ともなります。

こんなこと思いませんか?  
これらの症状は歯周病の兆候です。



ほとんど大人が、かかっています。  
25歳~64歳の年齢層において およそ76%~81%の高割合で歯周病にかかっています。つまりほとんどの大人が程度の差はあれ、歯周病にかかっているといっても過言ではありません。



●歯周病は、歯を失うばかりでなく、全身の健康にも影響が！  
歯を失う原因の第1位はむし歯ですが、歯周病もむし歯の次に歯を失う大きな原因になっています。また近年、歯周病はむし歯ばかりではなく心臓血管疾患(動脈硬化)や低体重児出生率などにもつながり、影響を与えていることが明らかにされてきました。



◎で、歯のケアはフッ素は歯周病の基本です。むし歯周病にかかり歯科医師に治療を受けた後でもフッ素とマナーをしっかりと行って、いけば再発を防ぐことができます。最も大切なのは、何よりも「自分で歯周病を防ぐ」という意識です。歯科衛生士は患者さんのお悩みに応じています。

- Q1. バナナジュース Q2. 豆乳(パワロス) 豆乳の体積 (パワロス)
- Q3. フリン (スプリング-ソース)
- 立方体は6つの正方形

新米ママの子育て日記 (最終話)

ちょっと休んでいる間にまた春がまじしたわ。私の長男坊のルオも2才になりまますワ。バツまんまです(笑) 不幸な事に今年の2月に火事で家がなくなりました。..!! 多くの人の助けをかりて、やと人並みの生活ができておりました。..でも、思い出の品々がなくなり、保育所のバツが違、バツよく遊んでエエホ(乗って遊ぶジョベルカ)もなく、「ルオのバツちがう。」「ルオのエエホない」と泣く母が最初はツツかです。

今は借家で生活を送っていますが、恐くて廊下に出る事もできず「いも行く」と部屋から顔だけ出して私達を呼んでいます。ナヨト泣きバツに戻りました。食欲は前とかわからず、もりもり、弟のソフセンベイも奪って食べる程です(笑) 4月になつてもと強、いあちゃんになってくれる事を楽しみにしています。生き永らえたら2年間の事をナヨトでいもが書かして頂きました。次回は 山田エンとバトンタツ、山田友美の子育て日記がバツです



白身魚の辛味煮  
20分 154kcal  
【材料】4人分

白身魚(切身)・・・300g 豆板醤・・・小さじ2  
A 酒・・・大さじ1 B 酒・砂糖  
塩・こしょう・・・各大さじ1  
片栗粉・・・各少々 しょうゆ  
サラダ油・・・大さじ2 スープ・・・1カップ  
生薬: にんにくのみし 水溶き片栗粉・・・少々  
みじん切り・・・各小さじ1 香葉白ねぎ・・・各少々  
白ねぎのみじん切り  
..... 1/2本分

【今日の晩ごはん】

\*肩こりが気になるときの食卓  
春は新生活が始まる季節。パソコンの前に長時間座り続けたり、慣れない仕事を肩こりに悩んでいらる方も多々あるのではないかと。血行を良くする食材、白ねぎ、生姜、唐辛子などを積極的に料理に使い、じんはく質も不足なく摂りましょう。またビタミンB1は疲労の元になる多量な糖質の生成を抑えてくれます。白身魚の辛味煮には血行を良くする食材がじんはく質が多く、「白ねぎと焼玉豚の前菜」には、ビタミンB1を含む焼玉豚が入っているのをバランスの良い、おすすめ献立です。

5分 110kcal  
【材料】4人分

焼玉豚	..... 150g
きゅうり	..... 1本
白ねぎ	..... 1本
トマト	..... 1個
塩・一味唐辛子・ごま油	..... 各少々

【作り方】  
①焼玉豚、きゅうり、白ねぎをせん切りする。  
②器にトマトの輪切りに敷き、その上に①を盛り合わせる。塩、一味唐辛子、ごま油をかけていただく。

【作り方】  
①白身魚はひと口大に切り、Aで下味をつけて片栗粉をまぶし、サラダ油大さじ1で焼く。  
②残りのサラダ油大さじ1を熱し、生薬、にんにく、白ねぎを炒め、豆板醤を加える。Bを加えて煮立ったら①を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
③器に盛り、香葉、白ねぎを添える。