



歯を白くする 10 の食材?!



「明眸皓齒」ということわざがありますが、東洋問わず輝く白い歯は美人の必須条件であり、誰もが手に入れたいと思うものです。

今月はライフスタイルメディア「MYLOHAS」で、ニューヨークの審美歯科医院が歯を白くする食材として、次の 10 品が紹介されています。

- チーズ: 口の中の酸を保護するタンパク質、カルシウム、リン豊富を豊富に含む
  - ごま: 歯垢を削り落としてくれる 鮭: 骨や歯の健康に必要なカルシウムやビタミン D を含む
  - しいたけ: 口の中の細菌の成長を妨げる タマネギ: 虫歯の原因の細菌を減少させる
  - パイナップル: 歯についたシミを落とす
  - ブロッコリー: エナメル質を守る、酸に強いバリアのような膜をつくる鉄分を含む
  - しょうが: 口の中の組織の健康を維持するための抗炎症作用の働きがある
  - にんじん: 丈夫なエナメル質に必要なビタミン A を含む
  - バジル: 口の中の細菌を減少させる天然の抗生物質である
- よく見ると歯を白くするのは健康には大切な栄養を含んだ食材ばかり。日頃から栄養バランスを考えて食材を選ぶことが大事なんですね。
- また記事では他にも、歯のシミを招く NG な行為として次の事柄も紹介されていました。
- × コーヒー、お茶、紅茶、赤ワイン、コーラなど、着色の濃い飲みものの飲み過ぎは NG。できるだけストローで飲むようにしましょう。
  - × 喫煙や、エナメル質を弱める酸の強いスポーツドリンク、ピクルスやケチャップのとり過ぎも、歯にシミが付きやすくなるので NG。
- 白く輝く歯を保つために、ぜひ参考にしてみてください。

矯正の  
 豆知識

歯科矯正用  
 アンカースクリュー③



歯科矯正用アンカースクリューは植立後、約 1 か月してから歯を動かす固定源として活躍します。アンカースクリューを植立する場所は患者さんの歯並びや歯を動かしたい方向によって様々です。上顎の頬側(外側)や上顎の口蓋側(裏側)に植立することが多いです。

植立したアンカースクリューは動かないので、それを固定源に動かしたい歯を効果的に動かすことができます。したがって、患者さんの協力度に関係なく計画通りに進めていくことができるので、治療期間も短縮されるのがほとんどです。

もちろん、矯正終了後には外してしまいます。この時もほとんど痛みはありません。

なお、この歯科矯正用アンカースクリュー、2012 年 7 月には薬事承認され、これからますます矯正治療においてなくてはならない存在になりそうです。

当院の敏腕衛生士岡田の  
 歯磨きテクニック講座!!



ご用心! 「噛みしめ」や「歯ぎしり」の癖むし歯と歯周病以外に、日常生活で注意してほしいのが「噛みしめ」です。何かに熱中したりすると、無意識のうちに歯を噛みしめてしまうことは誰にでもある事ですが、それが長時間持続すると次のような問題が引き起こされることがあります。

- ・顎が疲れ、だるくなり、大きく開けることができなくなる。
- ・顎関節に痛みが出る。顎関節から音がする。
- ・肩こり、偏頭痛、頭痛、首筋の痛み、耳鳴り、手足のしびれ
- ・歯の摩耗、咬耗、歯の亀裂、歯のひび割れ
- ・歯の根が折れる、入れ歯の破損、かぶせた冠などの脱離

薬や手術で治るものではなく、日常の癖によって起こるので、自分で気をつけるように意識してみましよう。

世間の話題あれこれ 美の響演 関西コレクションズ

関西を代表する 6 つの国公立美術館が所蔵する作品の中から、主に 20 世紀以降の欧米美術の代表作を約 80 点が展示されます。今回は 20 世紀初頭のセザンヌ、ピカソ、マティス、ブランクーシらの名品から、ロスコ、ルイス、ウォーホルらのアメリカ美術、そして現在活躍するリヒターやタイムズらの絵画、シャーマンやシュトゥルツらの写真にいたるまで、関西にある名品の数々が紹介されます。

開催場所: 国立国際美術館 〒530-0005 大阪市北区中之島 4-2-55  
 開館時間 10:00~17:00 金曜は 19:00 まで開館。  
 (入館は 30 分前まで)  
 開催期間 2013/4/6(土)~7/15(月・祝)※月曜日と 5/7(火)休館、  
 ただし 4/29(月・祝)、5/6(月・休)、7/15(月・祝)は開館  
 料金当日 一般 1,200 円、大学生 900 円、高校生 500 円  
 問い合わせ先国立国際美術館(06-6447-4680)



旬なもの 大阪地酒 天満大酒会

初めて大阪府内の酒蔵が一堂に会す大規模イベント! 約 70 品目の日本酒の試飲(有料)や鏡開き、樽酒のふる舞い、日本酒の即売会、グルメ露店の出店、河内音頭ライブなどのイベントが開催されます。

開催地: OAP 特設会場 開催期間: 2013/5/26(日)※雨天決行  
 開催時間: 10:00~16:00  
 料金: 入場無料 一杯 100 円~300 円  
 (会場内で 100 円券×10 枚綴りチケット 100 円を販売)  
 問い合わせ先: 大阪酒販青年会(06-6351-1971)



今月は敏腕衛生士オカダがお届けする  
 こいゃ~完璧に趣味の世界ですわ~

[NHK ワンセグ 2] 毎週水曜午後 9 時 55 分~10 時  
 心の悩みを抱える人たちに、生き方のヒントを与えてくれるモタさんの言葉!  
 「モタさん」の愛称で親しまれた齋藤茂太さんは 2006 年に、90 歳で亡くなりました。家族や心をテーマにした数多くの著作は、今でも、多くの人の心をとらえ続けています。番組は、絵本の読み聞かせ形式で、「心の名医」のメッセージを伝えます。心にしみいる「言葉の処方箋」で、元気と勇気がわいてくる 5 分間です。

毎月恒例! 「カフェでお茶する会  
 ~歯医者さんと友達になろう!~

じゅん矯正歯科クリニック恒例イベント『カフェでお茶する会 ~歯医者さんと友達になろう!』第 26 回目の開催が決定しました。6 月 25 日(火)19 時からです。毎回、歯の雑学クイズや歯ならび・かみ合わせ、ホワイトニングの話など、大好評のこのお茶会! お一人でもお友達と一緒にでもぜひご参加ください!

当院の岡田  
 おススメのお店

ご近所さん  
 本町界隈のお店

老舗しゃぶしゃぶ専門店

しゃぶ亭 清水町店(心斎橋)  
 一人鍋でしゃぶしゃぶ!! カウンターで気軽に楽しめるほか、グループには個室や掘り炬燵も。社長自らが調味するというこだわりのごまだれはもちろん、ポン酢たれもおススメです!  
 大阪市中央区心斎橋筋 1-4-11 しゃぶ亭ビル 1~4F 06-6243-2941  
 営業時間: 11:00~23:00(L.O.22:30)  
 ランチタイム 11:00~15:00 LO 定休日なし

今月の一言  
 変わることを恐れずに受け入れていけば、自分は強くなっていく。  
 ジム・ジャームッシュ (映画監督)