かむかむ

とうせい歯科医院
〒399－4117　駒ヶ根市赤穂小町屋10737－1
TEL. 0265－83－0888
E-mail thousei@avis.ne.jp　http://www.mcci.or.jp/www/thousei/

2013/3/21 Vol.147　編集(金田)

歯石について

皆さんは「歯石」を見たことがあるでしょうか。色は乳白色、黄白色、食習慣や喫煙によっては茶色や黒色のものなどさまざまです。硬さは、沈着初期は脆い石膏位。時間の経過につれて次第に硬化してゆきオパール位に。形は歯列に沿って帯状に付着してゆきます。

さて、その正体は何でしょうか。虫歯の原因である「歯垢」に唾液中の無機塩類が沈着して石灰化したものです。おや？と思われた方はいませんか。そう、細菌の塊である歯垢が石灰化したのですから、当然、その細菌は活動を封じられ何も出来ません。では、ほとんどが無機質（リン酸カルシウム75%余）のこの塊を、なぜ取り除かなければならないのでしょうか。

問題はその形状にあります。歯石には細かな空隙が無数にあり、表面もザラザラしています。それが漁礁の役割をして、新たな細菌の塊である歯垢を呼び寄せるのです。しかも、この漁礁は時と共に肥大していきます。歯垢が歯石に付着し歯周組織に炎症を与えつつ、やがて石灰化します。この繰り返しにより歯石の表面積が増大して歯垢の付着量がふえ、炎症を与える歯周組織の部位が拡大してゆきます。

さて、歯石には２種類あります。一つは歯肉縁上歯石、もう一つは歯肉縁下歯石と言います。組成はほぼ同じなのですが、わざわざ歯肉の縁上と縁下に分けるのは、その性質が異なるからです。

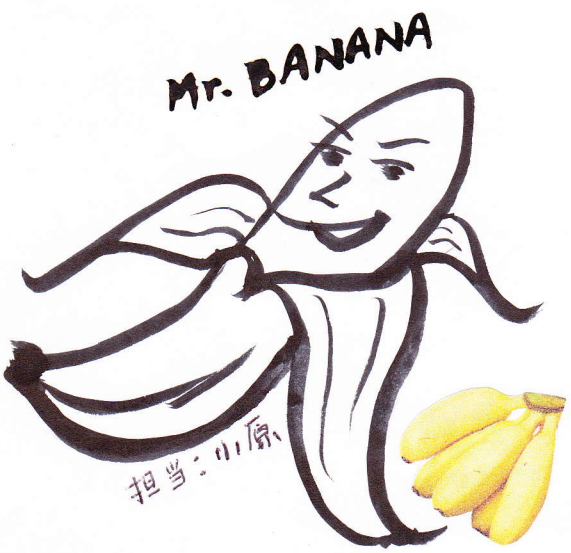
歯肉縁上歯石は唾液腺に多大な影響を受けます。口腔内には唾液腺の開口部が３か所（耳下腺、額下腺、舌下腺）ありますが、その付近に縁上歯石の付着が見られる方が多いです。一般には乳白色や黄白色（喫煙や飲食習慣によっては茶色や黒色）で、形成速度は比較的速いのですが、目視したり舌の触感などで本人が初期のうちに歯石の付着に気付くことも出来るので、早い段階で容易に除去することが可能です。

対して、歯肉縁下歯石はなかなか厄介です。ポケット内（歯と歯肉の堺にある溝）の炎症による浸出液や血液等が混ざった、褐色から黒色の歯石で、歯肉縁下に付着するので目視はもちろん舌で触る事も出来ません。形成速度は比較的遅いのですが、密度の高い歯石なので、除去にはストレスを伴い困難になります。しかし、ストレスだからと言って、歯石を放置すれば、歯石は歯垢を招き入れ炎症を誘発し、歯周組織を破壊してゆきます。やがて取り返しのつかない状態にしてしまうかもしれません。

では、歯石が付かないようにする方法はないものでしょうか。歯石は歯垢の石灰化したものです。つまりブラッシング等で歯垢を完全に除去すれば、歯石は溜まらないはずです。しかし、残念ながら自力で歯垢を100%除去することは不可能なのだそうです。それでも、自分の歯磨きの癖や苦手なブラッシング個所を克服するだけでも、かなり溜まり方は違ってくるはずです。あとは虫歯の定期健診と合わせて、歯石も定期的にチェックし、歯と同じように歯の土台（歯周組織）も大切にケアしてゆきましょう。

（担当：池上）

すごいぞ バナナ



皆さんは「青っぽく若いバナナ」と「黄色く熟れたバナナ」どちらが好きですか？　どちらにも私達に嬉しい効能があるようです。

腸解毒パワー

未熟

加熱調理用の青いバナナは日本では手に入りにくい…

皮が青っぽいバナナには、大腸で「食品の有害物質の吸収を阻止する」「腸に溜まった毒を出しやすくする」などの働きをする解毒デンプンが含まれています。
熟すとともにブドウ糖に変わってしまうので、腸解毒のためには、店頭に並んですぐのものがよいでしょう。
ヨーグルト＋オリゴ糖で整腸作用にもつながります。

免疫力アップ

完熟

免疫力を高める作用は、フルーツの中で最強!!

黄色い皮に黒い斑点「シュガースポット」が出ると、完熟のサイン。完熟したバナナは免疫機能を高めて病気になりにくい体をつくるのに役立ちます。
熟したバナナほど免疫力が高まるので、シュガースポットが皮全体に広がるまで待つのがよいでしょう。

ほかにも

- がんを予防
- 高血圧や高血糖を防ぐ
- ポリフェノールたっぷりで血液をサラサラに

バナナ炊き込みご飯

材料（4人分）

- 完熟バナナ……1本
- 米……2カップ（2合）
- 水……320mℓ
- 豚バラ肉……100g
- ネギ……⅓本（40g）
- しょうゆ……大さじ1
- 塩……小さじ⅔
- 日本酒……大さじ2
- オイスターソース……大さじ1
- ショウガみじん切り……1かけ分（10g）
- 白ゴマ……適量

作り方

1. 豚バラ肉は熱湯でさっと洗い、1cm幅に切る。
2. バナナは1cm厚さの輪切りに、ネギは小口切りにする。
3. といだ米を炊飯器に入れ、水、1の豚バラ肉、ネギ、しょうゆ、塩、日本酒、オイスターソースを加え、バナナをのせて炊く。
4. 炊き上がったら、ショウガとゴマを加えて混ぜ合わせる。

その他、調味料として砂糖やみりんの代わりに煮物などに使ってみるのもよいですよ。

調味料おきかえ目安量
砂糖 大さじ1＝バナナ⅔本
みりん 大さじ1＝バナナ⅓本

注）バナナアレルギーの人も少なくないようです。
また、一部の抗うつ剤や抗結核薬を飲んでいる人は血圧が上がることもあるようです。