



新春

余ったお餅で歯固めの儀！
手づくりおかき



※KAMU KAMU NEWS vol.82より再掲しております。

KAMUKAMU KITCHEN

作り方

- ① お餅は小さく切って、2、3日程ザルに入れ乾燥させます。お餅全体にヒビが入るくらいまで、乾燥させて下さい。
- ② フライパンに多めの油をひき、①の餅を入れて弱火～中火で加熱します。
- ③ 全体が色づいてきたら、よく混ぜながら炒めます。まんべんなくカリッとキツネ色になったら、お塩を軽くふって出来上がり！

ここがポイント

油で揚げないので、とっても簡単！是非お子様と一緒に作ってみてください♪ お好みでカレー粉、コンソメ、黒コショウ、バター、醤油粉チーズ、ゆかり、青のりなどをかけても美味しいですよ。歯応えのある、サクサク手作りおかきで、お家でおいしい歯固めの儀をしてみましょう！

今年も、皆様の歯が健康でありますように！

知りたい！聞きたい！ Dr. 山崎の歯科豆知識



些細なことでも結構ですので、歯やお口のお悩みいつでも当院までご相談下さいね！

ヨリタ歯科クリニック
歯科医師 山崎有記

皆様こんにちは。歯科医師の山崎です。

皆様、年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか。さて私は最近「口内炎」ができてしまい、生活がなんとなく不便だと感じています。

食事をする時もしみるし、集中してなにかに取り組んでいる時もしんわり痛くて気になってしまいます。

口内炎の原因は様々ですが、栄養バランスの偏りやストレスなど生活習慣の乱れが主な原因とされています。

自分の生活を省みて、思い当たる節が多くて、反省するのはおぼろげですが、特に栄養バランスについては要改善だなと感じています。

ビタミンB2、B6、Cの不足によって口内炎が起ります。

ビタミンB2は、チーズ、ほうれん草、レバー

ビタミンB6は、キャベツ、バナナ、大豆

ビタミンCは、レモン、ピーマン、ブロッコリー

などの食品に多く含まれているそうです。

私と同じように口内炎にお悩みの方は、一緒に生活の改善に取り組んで行きましょう。

ヨリタ歯科には管理栄養士も複数在籍しておりますので、お気軽にお声がけ下さい。また、繰り返す口内炎は全身的な病気や歯や入れ歯による刺激が原因のこともあります。

気になることがあれば、いつでも相談してくださいね。

歯固めの儀

をご存知ですか？

歯固めの儀は、正月と6月に長寿を願って行われる行事のことです。この行事は、『源氏物語』や『枕草子』にも記されているそうです。皆様は、この行事のことをご存知でしたか？

一般には、元日に歯の根を固め一年中健康であることを祈念して固い食物を食べる行事です。栗、大根、串柿、かぶ、すもも、昆布など、地方によって食べるものは様々ですが、平安時代から「歯固めの具」として長寿を祝って大根や獣肉などを口にしてきました。全国的にみて、お餅と大根は共通して用いられているそうです。

民間における習俗としては、長野県の上、下伊那郡では、元日に串柿搗栗（かちくり）、豆などを茶うけとして家族一同で茶を飲むことを歯固めと言っているそうです。中国地方の広島県や、鳥取県などでも、正月に搗栗や飴を歯固めといって食べ、6月1日に行われる歯固めも全国各地にみられます。

東日本では6月1日にも、正月の餅を干して保存しておいたものを「歯固め餅」として食べる地方があります。これを食べれば歯が丈夫になりすなわち健康になると言われています。

皆さまも是非、健康と長寿を祈念して、『歯固めの儀』をしてみませんか？



出典：小学館 日本大百科全書（ニッポニカ）

お正月後の口腔内トラブル

正月明けに、歯を磨くと『歯茎が腫れて出血している』『歯がしみる』『歯が痛い』と、歯科医院に駆け込んでくる方は少なくありません。その多くは、正月休み中の暴飲暴食が原因と言われています。

その原因により、「急性歯肉炎」や「知覚過敏」「虫歯」などを引き起こしている方が多く見られます。

年末年始のごちそう続き。豪華なお酒と料理で、お腹がいっぱい、ついウトウトと口を開いて寝てしまう…。いつもの生活のリズムが崩れてしまい、歯磨きや口腔ケアもおろそかになりがちです。

そうなる前に急性歯肉炎になるだけでなく、歯の表面に細菌が付着してプラーク（歯垢）を形成し、食べ物に含まれる糖質で、酸を作り出すようになります。

この酸が、歯の表面のカルシウムやリンを溶かします。これが『脱灰（だっかい）』と呼ばれる状態です。

脱灰により、むき出しになった歯の象牙質を、歯ブラシや冷たい水などが刺激すると、『知覚過敏』を起こします。

脱灰の状態が進行すると、『虫歯』になります。

しかし、通常は脱灰が進行しても唾液が細菌の作り出した酸を中和して洗い流し、溶け出したカルシウムやリンを歯の表面に戻す働きをしてくれます。

これを『再石灰化』といいます。

食事中はしっかりと噛んで、唾液を促し、きちんと歯磨き・口腔ケアを行って、健康なお口の状態を維持しましょう！

お正月休み明けお口や歯のトラブルがあったらすぐ歯医者さんへ！

