



## 【歯磨きの「ウソ」「ホント」】

msnニュースに、歯磨きに関するよく聞く思い込みや噂についての記事が載っていたので紹介します。

Q1. 食後の3分以内に磨けば、虫歯になりにくい？

A1. 「ウソ」

子どものころ「食べたら3分以内に歯磨きしなさい」なんていわれた人はいませんか？ これはある実験のデータから砂糖水を口を含み約3分で歯が溶け始めるため、その前に歯垢を取ってしまえば虫歯になりにくいといった話でした。よく考えると、これは食事を食べ始めてから3分以内に歯磨きをしなくてはならず、食後の3分以内に磨けば虫歯になりにくいといったことではありません。



Q2. 歯磨き粉の研磨剤で歯が削れる？

A2. 「ウソ」

「歯磨き粉には研磨剤が入っているので、歯磨き粉を使わないで歯を磨いたほうが良い」。こんな話を聞いたことはありませんか？ 歯磨き粉を使用しなくてもプラークを落とすことができますので、使わなくても問題はありません。

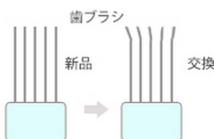


しかし、現在ではフッ素入りなどの歯に対して、メリットのある製品が多く、研磨剤に関してもクレンザーのような強い研磨作用はないので、それほど心配しないで使用できます。

Q3. 歯ブラシの毛先が開いたら交換？

A3. 「ホント」

歯ブラシの毛先が開いてくると表面的には汚れは取れますが、歯と歯の間に毛先を差し込みにくくなってしまいます。一般的には歯ブラシは毛先の「かど」の部分が重



要なので、毛先が開いてきたらかどが無くなっていますので、交換したほうが良いと思われます。

<http://a.msn.com/01/ja-jp/BB8Mbw1>

## DH. Mのオススメレシピ

### 【里芋のコロッケ】



秋の味覚、そろそろ里芋の季節。里芋のねっとりクリーミーな食感がぴったりのコロッケはいかがでしょう。

1)里芋を皮のまま柔らかくなるまで茹でる（面倒な場合はレンジでも）。皮は茹でてからむくとつるつとむけます。

2)みじん切りにした玉ねぎと豚ひき肉を炒めます。玉ねぎは甘みが出るまでしっかり炒めましょう。炒め始めに塩を振ると甘みが出やすくなります。塩、コショウで少し濃いめの味付けにします。

3)茹で上がった里芋をマッシュし、2)と混ぜます。好みの形を整え、パン粉をつけて揚げて出来上がりです。



NOVEMBER 11 2014

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29 休診	30	31	1 17時まで
2	3	4	5	6	7	8 17時まで
9	10	11	12 休診	13 午後は3時半～	14	15 17時まで
16	17	18	19 休診	20	21	22 17時まで
23	24	25	26	27	28	29 17時まで
30	1	2	3 休診	4	5	6 17時まで