

ひとりごと” 今月は歯科衛生士 尾松 です



今日は、今が旬の  
**いちご** について  
お話しします。



## いちごの種類

### いちご 苺 Strawberry

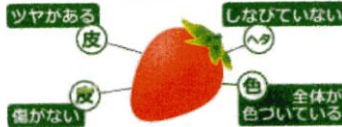


基礎データ  
分類: パラ科オランダイチゴ属  
原産地: 北アメリカ地方、南アメリカ地方  
シーズン: 12月~5月頃  
主な産地: 栃木、福岡、熊本

#### いちごの見分け方

果皮のツブツブ(※1)がクッキリしていて、へたが青くて元気なもの。また表面に傷がなく、ツヤのあるものを選びましょう。果皮の色の濃淡は品種によって異なりますが、赤が均一で鮮やかなものがよいでしょう。

※1: ツブツブは「種」といわれていますが、厳密にはこのツブが「果実」で、この1つひとつの中に種が入っています。赤い実の部分はめしべの土台となる「花托(かたく)」が発達したものです



### あまおう

「赤い、丸い、大きい、うまい」の頭文字から名付けられたあまおうは、「とよのか」の後継種として福岡で育成されました。親は「とよのか×てるのか」×「久留米49号×さちのか」で、2001年(平成13年)に「福岡S6号」という名前で品種登録されました。糖度も高く適度な酸味とのバランスにも優れ、大きいものだと1粒40gにもなります。



### とちおとめ

1996年(平成8)に品種登録された栃木生まれのイチゴで、「久留米49号(とよのか×女峰)」と「栃の峰」の交配種です。平均15g前後と女峰よりも大きくて日持ちもよく、また酸味が少なく甘み強いのが特徴。現在、東日本のシェアNo.1の品種です。



### いちごの保存方法

乾燥を防ぐためラップまたはビニールに入れて冷蔵庫の野菜室へ。パックの中に傷んだものがあれば出しておきます。水洗いをすると果皮が弱るので、食べる直前に洗います。その際、へたを取って水洗いするとビタミンCが流れてしまうのでそのまま洗うこと。イチゴは日持ちしないので、早めに食べきりましょう。

イラストはイチゴの糖度分布です。イチゴはへたとは反対側の先端(果頂部)のほうが糖度が高いため、大きいイチゴはへたを持って食べるよりも、先にへたを取って、へた側から食べると最後まで甘味を感じられます。

#### いちごの糖度分布



### 紅ほっぺ

粒が大きく鮮やかな紅色をしていて、果肉も赤くなるのが特徴。「章姫」×「さちのか」として静岡で誕生し2002年(平成14年)に登録された新しい品種です。糖度が平均12~13度と高く、たっぷりの甘みの中に適度な酸味が調和しています。



## 舌磨きでインフルエンザを予防しよう

寒波の到来と共に今年もインフルエンザが大流行しました。インフルエンザの予防法としてワクチンは有効ですが、**<口腔ケア>がインフルエンザの予防になる**という事が最近の研究でわかってきました。今回は、**<口腔ケアとインフルエンザ予防>**についてお話したいと思います。

**<口腔ケア>**とは歯や舌をはじめ口の中の汚れをとって清潔にすることです。歯垢・歯石をはじめとした歯の中の汚れの中から、プロテアーゼという酵素が発生します。このプロテアーゼはインフルエンザウイルスの増殖を高める作用があります。口腔ケアによって口の中の汚れをとることによって、インフルエンザウイルスが増殖するのを防ぐことができるのです。

それでは、インフルエンザに有効な口腔ケアとはどのようなものでしょうか？

もちろん毎日の歯磨きは重要なのですが、同じくらい重要なのが**<舌磨き>**です。舌には**<舌苔（ぜったい）>**という汚れが付いていて、口臭の原因にもなります。柔らかめの歯ブラシでも掃除できますが、専用の**<舌ブラシ>**の使用をお勧めします。杉岡歯科医院では**<魔法の舌ブラシ>**をお勧めしています。私院長も使用していますが、ソフトですので舌も傷つかず、使用感は最高です。

インフルエンザ予防に、そして口臭予防に舌ブラシはいかがですか？

美しさと健康はお口の中から

歯科向

# 魔法の舌ブラシ



## 実習ごくろうさまでした

2月9日（木）で、約1カ月実習された、京都府歯科医療技術専門学校の学生さんの、杉岡歯科医院での実習が終了となりました。

最後のあいさつで、「先生とスタッフの皆様との連携がスムーズで、患者様に聞かれた質問もその日のうちに調べて答えていたり、患者様用の資料も手作り、多くの患者様がずっと通われている理由が分かりました。スタッフの方々や先生も丁寧に教えてくれて、もっとここで実習したかったです。」と、嬉しい言葉を頂きました。



分からない事は積極的に質問されて、モチベーションも高く、教えながら逆にこちらが勉強させてもらいました。スタッフもこの1カ月で成長してくれたと思います。特に教育係の川畑さんは、私の予想を上回る頑張りで、この1カ月で、より頼もしくなってくれたように思います。

雪にも負けず舞鶴から通われて、大変だったでしょうが、次の実習先でも頑張ってください。きっと優秀な衛生士になれると確信しています。

## 遷喬小学校入学説明会・歯科医師会学校歯科講演会

2月16日（木）遷喬小学校で新入学生の入学説明会があり、そこで時間を頂いて、＜学童期の噛む・咬む・嚙む＞と題して、噛むことの重要さの講話を行いました。

よく噛む事で、虫歯予防・顔の形がよくなる・歯並びがよくなる、などにいい影響を与えます。そして、発育期にある小学校低学年のうちに、よく噛む習慣をつけることが重要です。

講話の後、校長室で、校長先生や中丹教育局の方ともお話をしましたが、食に関心の無い子どもは、無気力な子が多く、逆にガッツのある子どもは、しっかりと食べる子どもが多い、食育は大切ですね!と言っておられました。

今回の講話で、少しでも多くの児童・保護者が、食に対する関心を持ってくれればと思います。



又、2月18日（土）ホテルロイヤルヒル福知山で行われた、歯科医師会の学校歯科講演会でも、同様の内容をお話しさせて頂きました。学校歯科理事の吉田先生・庵我小学校歯科校医の田中先生との共同講演で、貴重な機会を与えて頂き感謝しています。

## 院内感染予防のパートナー

杉岡歯科医院に、院内感染予防のパートナーが一つ増えました。＜EX クレーブ＞という、小型の滅菌機で、約20分で器具を滅菌してくれます。主にタービンやエンジンなどの切削器具の滅菌に使用しようと思っています。今まで以上に、頻繁に、そして、よりレベルの高い滅菌ができ、患者様やスタッフを院内感染から守ってくれる頼もしいパートナーです。



## お母さんの疑問に答えて

Q: 1歳の子どもですが、歯磨きを嫌がります。どのようにすればいいでしょうか？

A: 歯ブラシを嫌がるなら、ガーゼで拭いてあげてもいいと思います。ただガーゼだけでは、細かいところが磨けませんので、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。

