



ハヤカワ歯科インフォメーション

— 安心と安全、そして快適な生活を応援する歯科診療を心がけています。 —

令和8年1月
第146号



明けましておめでとうございます。

今年もよろしくお願いいたします。

「今年は十二支の7番目の午年」です。「午年」と言えば、「馬」が象徴で、「行動力・前進・活力・成功運・勝負運」を意味し、「丙午（ひのえうま）の年」で、「物事がうまくいく」、「幸運が駆け込んでくる」という語呂合わせや、力強く前進する馬の姿から「開運」、「勝運」、「発展」、「繁栄」を象徴する「縁起の良い干支」とされています。特に2月の最初の午の日「初午（はつうま）」には稲荷神社で「豊年満作や家内安全」を祈願するお祭りが行われるなど、力強く発展する年として注目されます。

「初午」に「いなり寿司」を食べる慣習は、稲荷神が「五穀、稲作」にもまつわる神様であることから、お供えの油揚げに収穫した米で作ったすし飯を詰めたのが由来と言われます。「神様への感謝」の気持ちが詰まっていますね。「ハヤカワ歯科」では今年も皆さんの「お口の健康」を守るために「馬車馬のように働きたい」と考えていますので、よろしくお願いいたします。



ハヤカワ歯科 院長 早川琢郎

お口の健康とチーズの話

みなさんは、「歯や骨」に良いとされる栄養素「カルシウム」や「たんぱく質」を摂る食品というとき「牛乳」を思い浮かべる方が多いかと思います。ところが、この「牛乳」の88%が水分で、残りの「12%が固形分」なのです。そして、この固形分の中の「無脂肪乳固形分」の中に「カルシウムなどのミネラル」、「たんぱく質」、「炭水化物（乳糖）」、「ビタミン」などが含まれています。「チーズ」はこの「牛乳などのミルク」に「乳酸菌」などをくわえ、ホエイと言われる「乳糖」などを抜いたもの、あるいはこれらを「熟成」させたものなので、効果的に「カルシウムやたんぱく質」を摂ることができる「栄養食品」と言われています。また、「チーズの熟成過程」で「たんぱく質はペプチドとアミノ酸に分解」されるので、「消化吸収」されやすくなり、「必須アミノ酸を含む20種類」がバランスよく含まれていて、食品に含まれる「必須アミノ酸のバランス」を数値化した指標の「アミノ酸スコア」も、摂取した「たんぱく質の体内への吸収・保持」を示す指標である「生物価」も数値が高いと言われています。「歯」や「お口の周りの筋肉」の為だけでなく、「全身の健康」のためにも「チーズ」を食べて「効率的にカルシウムやたんぱく質」を体に摂り込みましょう。

副院長 早川るみ子



1月のお知らせ

- 「ハヤカワ歯科のホームページ」では、「当院の診療方針」や「ハヤカワ歯科インフォメーション」のバックナンバーを掲載しています。これからも、皆様のお役に立つ情報の提供と内容の充実に努めてまいります。
<http://www.hayakawashika.com/>「ハヤカワ歯科松戸市小金原」検索でお願いいたします。
- 「小児の歯並び」「咬合育成」「口腔機能向上」のご相談、随時受け付けております。
- お口の機能の維持のための「オーラルフレイルの検査」、「トレーニング」行っています。

日曜診療日(9時～13時30分)
1月11日、25日 / 2月1日、15日