

02 | 医学ひとくちコラム 虫歯のはじまりと予防方法

06 | 穀菜食レシピ ベジタブルパスタ

2021 秋 / VOL. 78

かけはし

To make man whole through Christ's love

こころとからだのいよしのために キリストの心でひとりひとりに仕えます

虫歯のはじまりと予防方法



私たち人類は長い歴史の中、虫歯という伝染性の感染症と戦い続けていますが、未だに克服できていません。医療が進歩した現代においても

虫歯菌の除菌や感染予防の方法などにも限界があるのが現状です。そのような中で、今回は虫歯の発生メカニズムと予防対策についてお話をしたいと思います。

虫歯の原因

虫歯とは、ミュータンス菌を代表とする虫歯菌が糖を分解して酸を作り出し、その酸により歯が溶けていくことをいいます。虫歯菌が好んで歯を食べているわけではありません。あくまで虫歯菌の大好物は糖であり、虫歯菌の排泄物の酸が溜まってくると歯が

溶けて虫歯になっていくのです。汚れの溜まりやすい歯の溝や歯と歯の間は高リスクゾーンです。

虫歯のできる条件

虫歯ができるためには「虫歯菌」「糖分」「時間」が必要です。どれか一つでも欠けると虫歯はできません。虫歯の予防にはこの3つの要素をコントロールすることが重要で、さらに歯の質の強化もできればより安心です。

虫歯の予防

人の口の中は飲食により酸性になり、歯の表面がダメージを受けます。しかし、時間が経つと唾液の作用によって酸性の環境が解消されて歯



診察のご予約はこちら

+病院・教会通りクリニック

☎ 0570-02-1489 (ナビダイヤル)

+めぐみクリニック (不妊治療専門)

☎ 03-5335-6401

+健診センター

☎ 0570-02-8079 (ナビダイヤル)

+歯科

☎ 03-3392-8281 (ハニワイ)

●医療社会相談窓口

☎ 03-3392-6151 (代表)

●地域医療連携室

☎ 03-3392-6151 (代表)

●在宅ケアセンター

+訪問看護ステーション

☎ 03-3220-0550 (直通)

+訪問介護ステーション

☎ 03-3392-6360 (直通)

+指定居宅介護支援事業所

☎ 03-3220-0547 (直通)

の表面の再石灰化が始まりま
す。そこに汚れが残っている
と虫歯菌が酸を作り、虫歯に
なってしまうのです。

虫歯を作らないためには、
食後の歯磨きはもちろんです
が、飲食によって口の中が酸
性になる時間を極力少なくし
て、再石灰化の時間を長く維
持することも重要です。その
ためには時間を決めて食事や
間食を摂ることが大切です。
糖分の入った飲み物を片手に
仕事をしたり、運動中頻繁に
スポーツドリンクを飲む習慣
がある人は要注意です。

歯の質を高めるにはフッ素
が効果的です。歯科医院で行
う高濃度のフッ素塗布も効果

的ですが、日常で使用する歯
磨き粉にもフッ素濃度の高い
ものを使用することをお勧め
します。丁寧な歯磨きの後、
ペットボトルのキャップ1杯
分の水で20〜30秒口をすす
ぎ、その後は飲食を控えると
フッ素の効果が最大限に得ら
れます。

以上、虫歯予防のお話です
が、歯周病予防に関してはま
た違うお話になりますので、
歯周病かな？と思ったら、か
かりつけの歯科医院にご相談
ください。



アドベンチスト
デンタルクリニック院長
さいとう まこと
齋藤 誠

東京衛生
アドベンチスト病院 便り



副看護部長 / ホスピス相談室長

いまい けいこ
今井 恵子

IMAI Keiko

新型コロナウイルスワクチン 集団接種

当院は2021年5月17日から隣接する旧若杉小学校体育館で集団ワクチン接種を行っております。また院内では、かかりつけ医による接種にも対応しています。「杉並区民をコロナから守ろう」を合言葉に、当院の医師、看護師、薬剤師、事務職員を中心に、当院OB看護師、近隣の成瀬医院の看護師さん、荻窪保健所の看護師さん、つぼみの寮（乳児院）の看護師さん、系列の三育学院大学看護学部の教員の方々などと共に、今までに53713回の接種を行ってきました（2021年8月31日時点）。

当初はゆっくり歩かれる方、杖や車いすで来場される「どうぞ足元に

お気を付けて」の方々が対象だったワクチン接種も、今では12歳以上（保護者同伴）の「念のために明日の部活は休みましょうね」といった声掛けの多い年代に変化しつつあります。

梅雨のじじめからゲリラ豪雨、じりじりの猛暑でも来場してくださいと感懐しつつ、「早くこのワクチンの効果が出ますように」の思いを込めて、集団ワクチン接種は今年の秋まで続ける予定です。





コロナワクチン、どーなってるの？

ーワクチン管理編ー

コロナ禍、と言われてどれくらい経ったのでしょうか？
今ではほぼ毎日ワクチンを保管して希釈して……と、
コロナというか、ワクチンに振り回されている印象の日々を過ごしています。

今回当院で採用しているファイザー社のコロナワクチン、その名もコミナティですが、この名前の由来は、COVID-19、mRNA、コミュニティ (community)、免疫 (immunity) という用語を組み合わせたもので、パンデミックにおいて、過去にない世界的な協業によって安全性を最優先に科学的な厳格さと効率性をもって開発された mRNA ワクチンであることを表しているのだそうです。

そのコミナティを我々薬剤師は大切に大切に凍らせて保管・管理しています。超低温冷凍庫を用いて、 $-90\sim-60^{\circ}\text{C}$ で保管・管理するのですが、病院まで来る道のりも相当大事に大事にされて到着します。

温度だけでなく、揺れや振動にも弱いワクチンなのです。こんな超がつく箱入り娘のワクチンを、超低温冷凍庫から冷蔵庫に移して解凍し、その後室温に戻し、それから注意深く慎重に希釈をして皆様の所までお届けしています。

そんな箱入り娘が体内で少し悪さしてお熱が出たり、だるくなったり、色々やらかすかもしれません。でも大切に大切にここまでやってきた箱入り娘ですから、皆様どうかお許してください。そして、箱入り娘が皆様の体の中で懸命に抗体を作って憎きコロナと戦えるように見守ってください。

ばんどう うらら
薬剤科長 板東 麗

穀菜食レシビ



子どもから大人まで人気の一品

材料 (4人分)

にんにく	ひとかけ
人参	40g
茄子	120g
玉ねぎ	80g
パセリ	8g
オリーブ油	小さじ4
グルテンバーガー(缶)*	120g
ホールトマト(缶)	120g
トマトスープ	120g

野菜コンソメ	小さじ1
ケチャップ	40g
オレガノ	適宜
塩 (ソース用)	小さじ1強
全粒粉パスタ	280g
塩 (パスタ用)	適宜

*商品案内は三育フーズ株式会社まで
<https://san-iku.co.jp>

今回は全粒粉のパスタを使用しました。小麦は、「胚乳」「外皮」「胚芽」で構成されています。一般的に「胚乳」のみを挽いた白色の粉が小麦粉ですが、全て一緒に挽き、色がやや茶色いのが全粒粉です。栄養価が高く、食物繊維、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などが豊富で、白い小麦粉と比較すると約3〜4倍の量を含みます。また独特の風味と食感が特徴です。

大豆、小麦のたんぱく質を加工したグルテンバーガーは植物性たんぱくが豊富、かつ低脂肪で、ひき肉の代わりに使用することができます。オリーブオイルやトマトなど良質な油とポリフェノールを豊富に含む食材を使用したヘルシーな一品です。

栄養科長 渡邊 恵一

ベジタブルパスタ

つくりかた

- 1 にんにく、人参、茄子、玉ねぎをみじん切りにする。オリーブ油でにんにくを炒め、野菜を加える。
- 2 1の野菜をよく炒め、グルテンバーガーを加えて軽く火を通す。
- 3 2にホールトマト、トマトスープを加え、弱火でコトコト煮る。
- 4 3に野菜コンソメ、ケチャップ、オレガノ、塩を加えて味を調える。
- 5 鍋にたっぷりお湯を沸かして塩を加える。全粒粉パスタを茹でて湯を切り、器に盛りつける。4のソースをかけて、最後にみじん切りにしたパセリをふりかける。

肉も魚も使わない
ヘルシー料理...



無花果の木から

いぢしく

何者かになりたい一心でザアカイは財力を得ましたが、覚悟していた通り、友情、プライド、信仰を失い、空しさだけが残りました。後悔しても後戻りできずに途方に暮れていた時でした。救い主かもしれないという噂のイエスが街に来ました。「赦してくれるのか」「救ってくれるのか」「彼は見てみたいと思います」「背の低い彼を人だかりの前に出してくれる人などいません。彼は嫌われていました。彼は夢中で大きな無花果の木に登り、茂った葉に隠れて見えていました。」

すると、通りかかったイエスは彼を見上げ、名を呼び、「きょう、あなたの家に泊まることにしている」と言いました。ザアカイの驚きは想像できません。彼の苦悩は、こ

の方に知られていました。彼は咄嗟ととさに命のように大切な財産を貧しい人々に施すことと、不正を清算する決心をしました。やり直す機会が訪れたのです。

やり直すから赦されるのではなく、赦されるからやり直せるのだとザアカイの人生が証ししています。

イエスは……上を見あげて言われた。「ザアカイよ、急いで下りてきなさい……」

ルカによる福音書19章5節
(口語訳)

チャプレントート

永田 英子

前期・後期セット
申込で電話相談の
特典付き

子育て学級（乳児クラス）

【生後～1歳】

オンラインミーティング形式

*対象者

生後～1歳の乳児の保護者

*日時・内容

講義と質疑応答（1グループ60分）

14：00～15：00

前期：生後～2ヶ月

10/5、11/2、12/7（火）

・母乳・混合・ミルク育児、卒乳 /



予防接種について

後期：生後3ヶ月～1歳

10/19、11/16、12/21（火）

・歯みがきのしかた / 離乳食 /

1歳までの発育・発達について

費用：1,100円（税込）/回

*お問合せ・申込

健康教育科 03-3392-6151（代表）

平日 11:00～17:00

（金曜日 14：00 まで）

または kenkokyoiku@tokyoeisei.com

NEWSTART健康相談

*日時 平日 10：00～16：00

（金曜日 12：00 まで） 応相談

費用：初回 60分 2,200円（税込）

2回目以降 30分 1,100円（税込）

*内容 「減量・生活習慣・健康法」

「ベジタリアン」「認知症予防」に関する相談

相談方法：来院、オンライン、電話

*お問合せ・申込 健康教育科

健康セミナー「コロナ禍 における緩和ケア」(仮)

— 11月動画配信予定 —

緩和ケア内科医師 尾阪咲弥花

詳細は院内ポスター・ちらし・

ホームページをご覧ください

*お問合せ 健康教育科



病院 HP



医療法人財団 アドベントスト会
TOKYO ADVENTIST HOSPITAL

東京衛生アドベントスト病院

〒167-8507 東京都杉並区天沼3-17-3

（代表電話）病院 03-3392-6151

教会通りクリニック 03-3392-6161

発行月 2021年 10月 第78号 年4回

発行 広報委員会 表紙 彩[あや] ©MURAKAMI

<https://www.tokyoeisei.com>