

ご家族で
楽しめる記事が
盛りたくさん!

P.2

特集

大人の歯と口のQ&A

京都府歯科医師会の先生が答える

P.1

EVENT REPORT

素材と会話するイタリアンの巨匠

奥田政行シェフ 料理実演&インタビューレポート



「撮影者」湯沢 純一様…嵐山の象徴と言っても過言ではない渡月橋の輝きを、力強く鮮やかに表現しました(「嵐山花灯路」開催中に撮影)

デジタルで読める

「KYOの歯」
Webサイトも
ご覧ください。



奥田政行

料理実演 & インタビュー

2022年度で25回目を迎える「いい歯の日週間」記念行事。今年度はイタリア料理界の第一線で活躍される奥田政行シェフを講師にお迎えして、「シニア世代のための美味しいアルデンテ料理」をテーマに、3つのオリジナル料理の実演とインタビューの収録を行いました。京都ならではの食材をふんだんに使ったシェフご自身による調理の様子をレポートします。



おくだ まさゆき
奥田 政行

山形県鶴岡市生まれ。地元の高校を卒業後に上京し、イタリア料理、フランス料理、純フランス菓子、イタリアンジェラートを学ぶ。第1回辻静雄食文化賞、文化庁長官表彰などを受賞。イタリア・ミラノで開催される世界野菜料理コンテスト「ザ・ベジタリアン・チャンス」3位に入賞するなど海外からも高い評価を受ける。

食べることは、
生きること——。



1品目は「野菜いっぱいペペロンチーノ」。京都地産の京かぶらや京人参をたっぷり使ったこのレシピは、**食欲が衰えやすいシニア世代にもぜひおすすめしたい**と奥田シェフ。「野菜には消化酵素が多く含まれているため、年齢とともに落ちた胃の消化機能をサポートしてくれます。さらにしっかりと噛むことで食欲は増進されます。噛むと歯も強くなるので一石二鳥のレシピなんです」。さらに、パスタを茹でるときになると奥田シェフの言葉にも自然に力が入ります。

「**水に対して2.5%の塩を入れるのが美味しいパスタの茹で方。シニアの方にも食べやすいやわらかさでありながら、ブリッとした食感もあるパスタに仕上がります。**もちろんこのままだと少し塩辛いので、その後、水で少しゆすぐのもポイントですよ」

2品目は「ハモと生のラタトゥイユ」。本来は煮込み料理であるラタトゥイユを野菜のシャキシャキとした食感をいかすために生で料理するのが奥田流。京都の伝統的な食材の一つハモと相性バッチリということで、

今回はハモもプラスしたレシピになりました。

「野菜に塩をもみこむときは少し漬くようにするのがポイント。食物繊維が壊れてGABA(ギャバ)成分が染み出し、美味しさが広がるんです」

3品目は今回のメイン料理である「ゴボウと牛肉の赤ワイン煮込み」。フレイル対策に欠かせないタンパク質をたっぷり含んだ牛肉を煮込んでやわらかくすることでシニアの方でも食べやすいように仕上げたレシピです。作り方も簡単なのでぜひ試してみてくださいと奥田シェフ。「水と塩に漬けておいたお肉を少ない調味料で煮込んで、ペーストしたゴボウのソースにあえるだけ。難しいことはしません。**素材の扱い方、熱の加え方の基本を分かっているだけで料理は美味しくなります。**ぜひ楽しんでやってもらえると嬉しいです」

実演後のインタビューでも、奥田シェフは「**ぜひ食べることを楽しんでほしい**」と語ってくださいました。「**噛む思考も活性化します。料理はそのかんで食べる楽しさを底上げします。ぜひたくさんかんで、健康な楽しい毎日を過ごしていただきたい**と思います」

楽しんで食べるには
お口の健康が
欠かせない。



「KYOの歯」Webサイトで、奥田シェフのオリジナル料理&インタビュー動画を公開中!



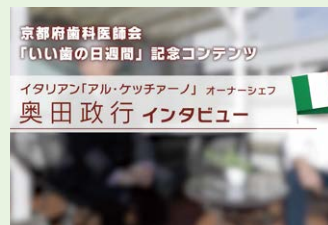
『野菜いっぱいペペロンチーノ』



『ハモと生のラタトゥイユ』



『ゴボウと牛肉の赤ワイン煮込み』



『奥田政行シェフインタビュー』

大人の歯と口のQ&A

「正しい歯みがき」は健康な歯とお口を保つための第一ステップ。今回は「歯みがき」についてQ&A方式でご紹介します。

責任監修：京都府歯科医師会 公衆衛生部

Q

正しいブラッシング方法が知りたいです。



30代女性

A 歯みがきはむし歯や歯周病を予防するために歯垢（プラーク：歯の表面に付着している細菌のかたまり）を取り除くことが大切です。歯は平面でなく凸凹した状態で並んでいます。そのため歯みがきのときは歯ブラシの毛先を汚れが残しやすい歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目にしっかり当てると効果的です。歯ブラシが広がらない程度の優しい力で1〜2本ずつ丁寧に磨くように心がけてください。お口の状態は一人一人異なるのでかかりつけの歯科医院で専門的なケアを受けましょう。



POINT

寝ている間に
口腔内細菌は
繁殖するので
寝前の歯みがきは
しっかりと！

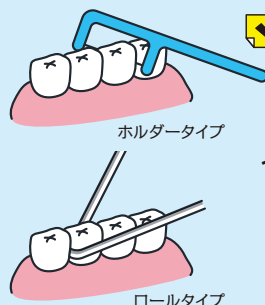
Q

フロスのやり方が合っているのかわかりません。



50代男性

A フロスを歯と歯の間にゆっくり入れたら、隣り合った歯の両方の面を磨くように動かして歯垢（プラーク）を取り除きます。勢いよく入れると歯ぐきを傷つけてしまうので注意しましょう。ホルダータイプを使用する場合は、フロスについた歯垢（プラーク）を水で洗い流してから次の歯を掃除します。ロールタイプの場合は、使用した部分を指に巻き付け、糸をずらして新しい部分で操作を繰り返します。血が出る場合や、糸が引っかかりたりする場合は、歯周病の疑いや、むし歯ができていたり歯石がついていたりする可能性があるのでかかりつけの歯科医院に相談しましょう。



POINT

フロスは最低
1日1回歯みがき後に
使いましょう。

Dental Trivia!

歯と口

豆知識 #02

歯ブラシの選び方 編

実は知っているようで知らない歯と口の健康。イラスト付きで分かりやすくご紹介します。

普通の歯ブラシと電動歯ブラシ、
どちらが良いのでしょうか。

answer

どちらも使い方次第です

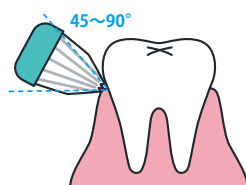
歯垢（プラーク）や汚れを落とすためには普通の歯ブラシも電動歯ブラシも、毛先が歯や歯ぐきの境に当たっていることが大事です。歯並びや握力などによってその人に合う合わないがあり、手で動かす方が奥まで磨ける人もいれば、電動の方が細かく汚れを落とせる人もいます。ブラシの付いているヘッド部分の形や大きさも関係してきますので、自分にはどういう歯ブラシが向いているのか、かかりつけの歯科医院で相談してみてください。

TOPICS

きちんと磨けているかは歯科医院で確認を！

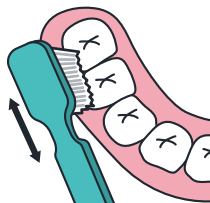
POINT.1

ブラシの毛先は
45〜90度の角
度で当てましょう



POINT.2

ヘッドは大きく動か
さず、小刻みに
揺らしマッサージ
するように



第18回

健口川柳コンテスト結果発表

府民の皆さまに、お口の健康や歯科治療に対する興味を持っていただくことを目的とした「健口川柳コンテスト」は今年度で18回目を迎えました。京都府歯科医師会Webサイトを通じて全国から500作品あまりの応募が寄せられました。ご応募いただいた皆さま、誠にありがとうございました。川柳は毎年7、8月に京都府歯科医師会Webサイトにて作品を募集します。来年度もご応募お待ちしております。

受賞作品

最優秀賞

オンライン 授業で光る きれいな歯

大阪府：四本 和希 様

優秀賞

脱マスク 見据えて笑顔の 練習を

広島県：井手 聡子 様

歯を磨く 未来を描く 我が美学

埼玉県：伊吹 美輝 様

入選

「歯がある」と 友にマウント 米寿祖母

京都府：武内 早紀 様

予防歯科 親から子への プレゼント

福岡県：金房 真由子 様

子と寝落ち する予感して 歯を磨く

神奈川県：肥後 佑衣 様

歯みがきが キミの未来を 輝かす

京都府：下岡 広志郎 様

歯科健診 受けて伸ばそう 健口寿命

兵庫県：脇本 啓子 様

皆さまのお声を
聞かせてくださーい!

PRESENT

アンケートにご回答いただいた方の中から 抽選でステキな賞品をプレゼント

「KYOの歯」では皆さまからのご感想や、歯と口に関する疑問・質問を大募集!
2023年5月31日(水)までにご応募いただくと、抽選で下記の賞品をプレゼント。
ぜひご応募ください。

KYOの歯
アンケート



このQRをスマート
フォンなどで読み込み
アンケート入力
フォームに移動

※プレゼントご希望の場合は2023年5月31日(水)までにご応募ください



1
名様

① 奥田政行シェフの最新著書 直筆サイン付き

奥田政行シェフの最新著書を直筆サイン
付きでプレゼント。「料理本のアカデミー
賞」ともいわれるグルマン世界料理本大賞
「シングル・サブジェクト」部門グランプリ受
賞作品。



2
名様

② ソニックケア プロテクトクリーン4700プロ HX6481

歯垢除去力、歯ぐきの健康を求める方に。
2つのブラッシングモード、強さ設定3段階
のシンプル機能でプレミアムガムケアブラ
シが1本付属。電動歯ブラシ初心者向けの
入門モデルです。



8
名様

③ Brilliant more W

清掃助剤ピロリン酸ナトリウムとポリリン酸
ナトリウムのダブル成分が、イオンの力で
歯の表面からステインを浮かせ、
ブラッシングでステインをすっきり落とします。



20
名様

④ DENT. e-floss

唾液に触れるとスポンジ状に膨らみ、効率よく
フロッシングできます。歯間部に入れやすく、
歯面に沿わせやすい形状で、膨らんだ後は
清掃面積が広がりが絡めとるようにプラークを
除去します。

※プレゼント応募条件などの詳細はアンケートフォーム内に記載しています。

賞品提供:①奥田政行様、②~④株式会社モリタ様 (<https://japan.morita.com>)



表紙を飾る写真を公募します!

テーマに沿って、京都の美しい景色、ほっとするようなひとコマ、日常のなかの風景...など、
京都の暮らしの中で見つけた「お気に入りの一枚」をぜひご応募ください。

作品テーマ

「お気に入りの京都の風景」

※応募者本人が撮影したもの、肖像権(人物)の承諾が取れているものに限りです。
※掲載の都合上、トリミングなどを行う場合がございますので、予めご了承ください。
※作品は厳正なる審査の上選定し、採用されたご本人のみにご連絡いたします。

DATA format
データ
容量・形式

- ・高画質対応のカメラ/レンズで撮影したもの
- ・JPEGデータ・10MB程度
- ・目安4000×6000pixel程度

●データ提出先・日時

2023年5月31日(水)までに必要事項を記載のうえ、
画像を添付し、下記のメールアドレスにお送りください。

宛 先	kyonoha02@screen-cre.co.jp 編集・制作 株式会社SCREENクリエイティブコミュニケーションズ
件 名	「KYOの歯」表紙画像
本 文	お名前・作品のご説明(100字程度)
画 像	メール添付



人々の笑顔をつくる!

社会貢献が出来る
国家ライセンス

衛生士科(3年制)

技工士科(2年制)

一般社団法人 京都府歯科医師会会立

Kyoto College of Dental Hygienists & Technicians
京都歯科医療技術専門学校

〒604-8418 京都市中京区西ノ京東梅尾町1番地
TEL.075-812-8492 ☒ info@sikasen.jp

[受付時間]
9:00~12:00・13:00~17:00月・金(祝日除く)
昼休み12:00~13:00はTEL.075-812-8494

<https://sikasen.jp> 京都歯科医療技術 ☒



お問い合わせ



一般社団法人 京都府歯科医師会

〒604-8418 京都市中京区西ノ京東梅尾町1番地

TEL.075-812-8020(代)

京都府歯科医師会 ☒ <https://www.kda8020.or.jp>

KYOの歯—きょうの「は」—

KYOの歯は一般社団法人 京都府歯科医師会の広報誌です。
府民の皆さまに、歯と口の健康について分かりやすくお伝えしていく
ことを目的として発行しています。

↓ Webサイトもご覧ください ↓

<https://kyonoha.com> KYOの歯 ☒



Dental Magazine KYOの歯 VOL.02

第2号 2023年1月発行