

ストップ!「だらだら間食」

虫歯予防の第一歩

兵庫 庫区の児童の虫歯有病率は神戸市内でワーストワンのような残念な統計がある。虫歯有病率が増えた背景に「だらだら間食がある」と指摘する兵庫区歯科医師会会長の神原修氏に、虫歯予防法について話を伺った。

「だらだら間食」とは長時間にわたって菓子や清涼飲料水を飲み続けることを指す。だらだらと菓子を食べ続けることで虫歯を引き起こす原因となるミュータンス菌が活性化し虫歯を発生するリスクを高めてしまう。また、だらだら間食は虫歯だけでなく「酸蝕症」を引き起こすリスクを高めてしまう恐れもある。酸蝕症は、柑橘類や炭酸飲料な

どの酸性度の高いものを飲み食いで歯の表面のエナメル質が溶けてしまう生活習慣病である。これが悪化すると知覚過敏や虫歯のような痛みを引き起こす。

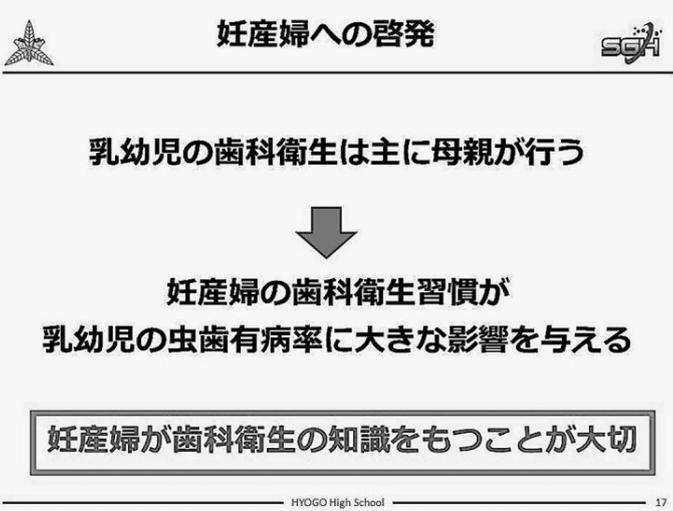
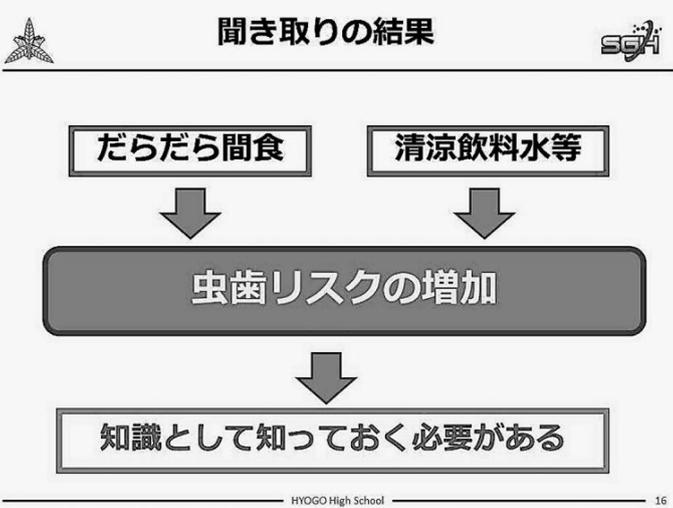
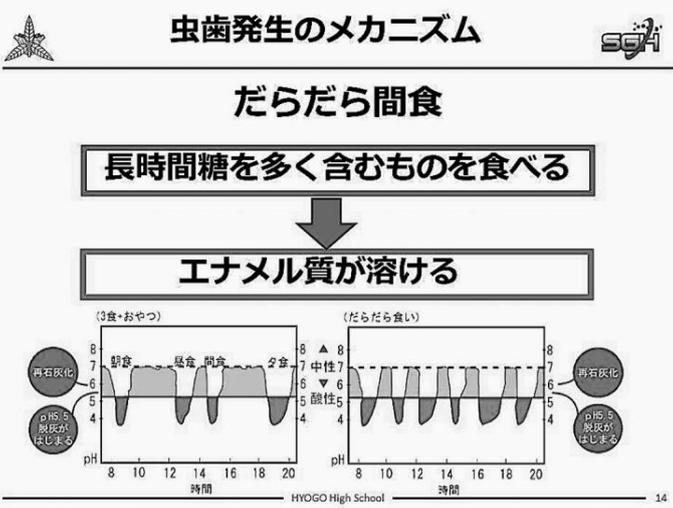
神原氏は「気をつけることで虫歯有病率低下、酸蝕症防止が簡単にできる」と話す。それは間食を取る時間を短くするという方法だ。「間食を取る時間を短くするだけでエナメル質が溶ける時間は格段に短くなる。歯のエナメル質が溶けなければ虫歯にもなりづらくなる」と解説する。また「歯科検診にも定期的に来てほしい」とも語る。定期検診に来てもらわないと虫歯や酸蝕症を見つけないことが

できないからだ。見つけないことができないければ治療することもできず、のちに虫歯や酸蝕症が悪化してしまい来院する方も多くいるようだ。現在神戸市では妊婦を対象とした歯科検診を行っている。そのねらいについて「子どもが生まれてくる前に母体の歯が健康か確かめる必要がある。歯が健康であれば母子ともに健康な生活を送ることができ

自分の歯の健康が気になる、家族の健康が心配だ、と思ったのなら歯科検診に行くことをおすすめする。あなたの歯の健康を守る第一歩を踏み出してはどうだろうか? 記事・写真 鳴美 天斗

兵庫区歯科医師会の神原会長に聞きました

ミュータンス菌が酸を産生



インタビューに答える兵庫区歯科医師会の神原修会長

神戸市営地下鉄上沢駅から徒歩約3分、住宅街の一角にオンフルールはある。店舗はこぢんまりとしているが、1999年にオープンして以来、雑誌に掲載されたり、TVで紹介されるなど人気のパン屋さんとして地域に愛されてきた。

一番人気は、1日に約300個も売れるという「バターパン」(130円)だ。少し固めのパンの中に、スライスされた濃厚なバターが1枚挟まっているだけのシンプルなパン。そのまま食べてもおいしいが、温めて食べると、バターが溶け出してさらにおいしい。根強い人気の理由は素材にこだわった美味しさにある。バターは、普通のバターよりも値段が高い、日本で一番良いバターを使用しているそうだ。

バター以外の材料は、売り出した当時から一度も変わっていない。このようにシンプルなパンだからこそ、多くの人に長い間愛されている。

お店には他にも、「仕事を好きになることが大事」と話す店長さんのこだわりのパンがたくさん並んでいる。ぜひ足を運んで、食べてほしい。

記事・写真 榎本大矩 松井音明



オンフルール

長い間愛されるシンプルなバターパン

住所 兵庫区松本通7-1-34
電話 0511-8704
定休日 土、日、曜日
営業 9時~21時

SPOT

一番のオススメ商品は、「牛乳のムース」。口に入れた途端みずみずしいクリームといちごの甘酸っぱさが広がる。それらにしっかりとやわらかいスポンジが絶妙にマッチする。店長の平田さんいわく、「日本一やわらかいスポンジ」だそうだ。「牛乳のムース」の美味しさには秘密がある。

一つ目は、毎朝神戸中央市場本場で仕入れるフルーツだ。入荷時期や生産者によって大きく味が変わるフルーツ。新鮮で同じ品質のものをお客さんに提供するために直接市場に通い、厳選している。

二つ目は、「パラチノース」という糖を使っていることだ。これには血糖値の急激な上昇を抑え、体をリラックスさせる効果がある。この二つがしっかりとソフトな生地と調和するのだ。

「長く食べ続けられる飽きのこない味、本物の味を求め続けてきたからこそ生まれた」と平田さん。ぜひオシャレな雰囲気店内で紅茶と一緒に味わってほしい。

記事 佐藤紅音、写真 松井音明



パティスリー・ビスキュイ

本物の味を求めるケーキ屋さん

住所 兵庫区駅前通5-3-30
電話 0512-0071
定休日 火曜日
営業 10時~20時

店頭に掲げられたイタリアの国旗が目立つ、包みピザ専門店「RCO」。生地の中にピザの具が入ったスタイルで、店長のイチオシは「Italy」というトマトソース、チーズ、バジルソースが入ったピザの王道マルゲリータだ。トマトの酸味が効いていてバジルのさっぱり感と相性抜群。できたてホクホクを出してくれるので、とろけたチーズが味をまとめてくれる。

セットメニューにすれば(プラス400円)、サラダとスープとポテトの3品追加できる。とくにサラダには新鮮な有機野菜を中心に使っているそうで店長の脊戸川亮平さんは「自然で健康に良いものを長い間食べてもらいたい」と語ってくれた。そのこだわりの有機野菜を使ったスープを味わってみると野菜本来の甘みを感じる事ができた。

包みピザ専門店RCO、これから兵庫の街の名物になりそうだ。なぜならここには多くの人に本当に新鮮な野菜を食べてもらいたいという願いがあるからだ。新味に出会える包みピザ専門店にみなさんも足を運んでみてはどうか。

記事・写真 宮田 恵、鳴美天斗、堀 凌也



包みピザ専門店 RCO

出来立て! ピザに新しい常識を

住所 兵庫区羽坂通3-4-8
電話 ホシノハイタワー
営業 11時~15時、17時~22時
(ラストオーダー21時半)