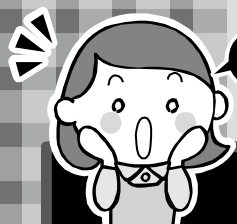


A cartoon illustration of Santa Claus and a reindeer. Santa is on the right, wearing his traditional red suit with white trim, a white beard, and a red hat with a white pom-pom. He is holding a small gift box. To his left is a grey reindeer with large antlers and a small bell around its neck. Both characters are smiling and standing on a light grey circular shadow.

www.hidakashika.jp/





歯の「はなし」

自分では気づきにくい

“口臭”の原因とケア方法

お口のお悩みで特に多いのが**口臭**です。自分ではなかなか気づきにくいので、気にされる方も多いようです。そこで今回は、さまざまな“口臭”の原因とケア方法についてお話しします。



原因別のケア方法

口臭の原因は大きく分けて4つあります。それぞれの原因とケア方法についてご紹介します。

原因その① 食べ物や飲み物

ニンニクやネギといった**香りの強い食材**を食べると、その臭い成分によって口臭が強くなります。

また、**飲酒後**は口内が渇く上、アルコールが体内で悪臭を出す物質に分解されるため、強い口臭の原因となってしまう。

●ケア方法●

飲食物による口臭は時間の経過とともに消えていきます。

もし気になる時は、**歯間の食べカスや歯垢**が残らないように丁寧に**歯をみがきましょう**。



原因その② 舌 苔

舌苔とは、**舌の上に溜まった細菌や汚れ**のことです。通常舌はピンク色をしていますが、舌苔があると**白く苔が生えたように見えます**。特に、よく噛まずに食事をしている人は溜まりやすい傾向にあります。

●ケア方法●

唾液には口の中の汚れを洗い流す効果があるため、**食事の時によく噛んで唾液をしっかりと出すこと**で舌苔を減らす効果が期待できます。もし気になる時は、1日1回**舌の表面をみがいてみましょう**。歯ブラシでは舌を傷付ける恐れがありますので必ず専用の舌ブラシを使ってください。

原因その③ 病 気

むし歯・歯周病・ドライマウスといったお口の病気が口臭の原因のこともあれば、**糖尿病や肺・鼻などの病気**が原因の場合もあります。歯周病の人は**硫黄の臭い**、糖尿病の人は**甘酸っぱい臭い**がするとされています。

●ケア方法●

病気が原因の口臭は、原因となる**病気の治療**が重要です。口臭に気づいたらまずは**歯科医院**でお口の病気を調べましょう。もし、その他の病気が考えられる時は早めに**専門医**を受診しましょう。



原因その④ 生理的なもの

唾液の分泌が少ない**空腹時**や**起床時**はお口の中で細菌が増殖しやすくなり、口臭が強くなります。また、**強いストレス**で緊張状態が長く続いた時も唾液の分泌が少なくなり、口臭が強くなりがちです。

●ケア方法●

生理的な口臭は**自然なこと**ですので、あまり気にする必要はありません。どうしても気になる場合は、**水分補給**をこまめに行ったり、**ストレスの軽減**に努めましょう。



ご自身で口臭をチェックする時は、次のような方法をお試しください。

口臭のセルフチェック法

- ① 化粧用のコットンを丸めて、**喉側**から手前に向かって舌の表面を4～5回ほどこすります。
- ② コットンの臭いをかいで、**悪臭を感じたら口臭がある証拠**！舌ブラシで舌の掃除をしましょう。



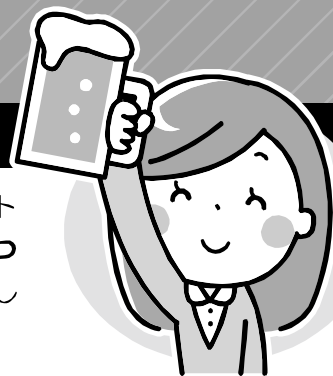
加齢による歯周病やドライマウスなどのお口のトラブルでも口臭のリスクは高まります。口臭が気になる方はお気軽にご相談ください。



宴会が続いても
あわ
慌てない!

健康人で行こう! “太らない食べ方”のコツ

12月はクリスマスや忘年会、さらに年末年始にかけては帰省やお正月とイベントが続きますね。この時期は普段以上に食べたり飲んだりする機会が増え、ふと気がつけば体重が増加…なんてことも。そこで今回は、“太らない食べ方”のコツをご紹介します。ちょっとした心がけや食べ方を工夫して、宴会シーズンを楽しみましょう!



コツ① “1日の食事全体”でカロリー調整



いざ宴会が始まると、カロリーをコントロールするのはなかなか難しいですね。そこで、例えば夕食時に宴会がある時は、**昼食を軽めのものにするなど1日全体の食事**でカロリーを調整してみましょう。ちなみに、昼食のメニューとしては「**焼魚定食**」など魚を使った和定食がおすすめです。良質なタンパク質を事前に摂っておくと、肝機能の働きが高まり二日酔いになりにくいそうです。

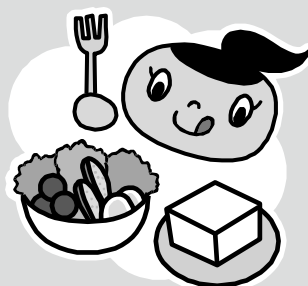
コツ② 宴会前には “乳製品”をつまみ食い

空腹の状態で宴会に参加すると、食べ過ぎや悪酔いの原因になります。それを防ぐためには、**ヨーグルト・牛乳・チーズ**といった乳製品を前もってお腹に入れておくことです。空腹感が落ち着く上、乳製品のタンパク質が胃の粘膜を保護し、アルコールの分解を促進してくれます。



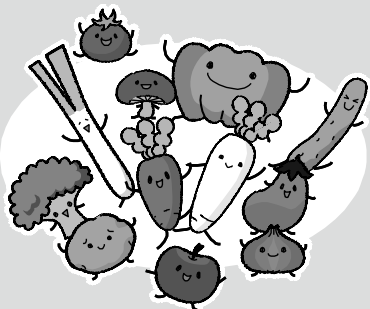
コツ③ メニュー選びの ポイントは“さっぱり”

宴会でのメニュー選びのポイントは、こってりよりもさっぱりです。例えば、「**ポテトサラダ**」より「**大根サラダ**」、「**揚げ出し豆腐**」より「**冷や奴**」など、さっぱりした味付けのほうがカロリーは低めです。どうしても食べたいものでなければ、さっぱりの方を選んでおくが無難です。



コツ④ 食べる順番は まず“野菜”から

食事の際は、まず**野菜**を使ったメニューから食べましょう。野菜に含まれる**食物繊維**には**血糖値**の急上昇を防ぎ、**脂肪や糖質**の吸収を緩やかにする働きがあります。また、噛みごたえがあるので、食べ過ぎを防止してくれますよ。



コツ⑤ お酒を飲むなら “蒸留酒”がおすすめ

お酒を飲むなら、**糖質の少ない蒸留酒**がよいでしょう。主な蒸留酒には、**ウイスキー・焼酎・泡盛・ブランデー・ウォッカ・ジン・ラム**などがあります。また、割って飲む時は甘いジュースやソーダではなく、**水・お茶・無糖の炭酸水**にするのもポイントです。**ビール・日本酒・ワイン・梅酒・果物のリキュール**などは糖質が多いため、飲み過ぎには注意しましょう。



また、普段より多めに歩いたり階段を使用したりしてカロリーの消費を意識しましょう!



栄養満点！美味しさUP！

旬の食材 健康知識

今月のテーマ

大根

大根は“天然の消化剤”といわれるほど、さまざまな消化酵素を含んでいます。アミラーゼやジアスターゼには、胃腸の動きを促して消化を助ける効果が期待できます。さらに、ペルオキシターゼには有害物質を解毒する作用があるともいわれています。ただし、これら消化酵素は加熱に弱いので、大根を食べる時は生がおすすです。

また、大根は根よりも葉の方に栄養が多く含まれています。もし葉付きの大根が手に入ったら、捨てずに利用しましょう。

選び方のコツ

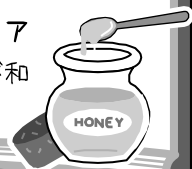
- 根の部分は太くて色白、皮は表面にハリがあるもの。持った時にずっしり重いものは、水分が多いためみずみずしいでしょう。
- 葉の部分は鮮やかな緑色で、ピンと張っているものがおすすめです。

食べ方のポイント

- 消化酵素やビタミンCを損なわないためには、大根おろしにして早めに食べましょう。
- 大根の葉は、細かく刻んでごま油で炒め、砂糖・しょうゆ・酒・かつお節で味付けすればおいしく食べられます。

豆知識 & こぼれ話

のどの痛みや、咳を緩和する民間療法として「はちみつ大根」があります。大根をさいの目に切り、はちみつにつけて一晩置きます。そのシロップをそのまま飲んだり、お湯で割ったりしていただきます。大根に含まれるイソチオシアネートの殺菌・消炎作用によって症状が和らぐそうです。



ま・ご・わ・や・さ・し・い

食材を使ったお料理レシピ

このコーナーでは“歯に良い食材”を使ったお料理レシピをご紹介します！
歯に良い食材の頭文字をつなげると「ま(まめ)=豆類」「ご(ごま)=種実類」「わ(わかめ)=海藻類」「や(やさい)=野菜」「さ(さかな)=魚介類」「し(しいたけ)=きのこ類」「い(いも)=いも類」になります。
ぜひ、皆さんも覚えて下さいね。

高野豆腐のから揚げ

●材料(2人分)●

高野豆腐 …………… 2枚
鶏ガラスープの素 …………… 小さじ1
濃口しょうゆ …………… 小さじ1
片栗粉 …………… 大さじ1
揚げ油・つけ合わせ野菜 …………… 各適量

栄養価(1人分)

エネルギー 285kcal
食物繊維 …………… 0.4g
塩 分 …………… 1.3g

作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻し、しっかりと水気を絞ったら、食べやすい大きさにちぎる。
- ② ボウルに①を入れ、鶏ガラスープの素・濃口しょうゆを入れてよくもみ混ぜる。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、高温の油で色がつくまで揚げたら、つけ合わせ野菜と一緒に皿に盛る。



今回は「ま(まめ)」=豆類の高野豆腐を使うレシピです。高野豆腐は別名「凍り豆腐」とも呼ばれ、豆腐を凍らせて水分を除いたものです。大豆製品のため、たんぱく質が豊富でカルシウムも多く含まれています。

