



2018. 7月号

ひだか歯科通信



水巻町吉田西3丁目14-14

093-201-5200

www.hidakashika.jp/

今月のお休み

6日(金) 16時より 16日(月)

当院は在宅療養支援歯科診療所です。脳梗塞や認知症などで通院困難な方の自宅や施設に訪問診療を行います。お気軽にご相談ください。

院長より一言

今年もまた暑い夏がやってきそうです。水分補給はマメに行いましょう。

10月の100キロウォークに向けて練習開始です。日焼けにも気をつけながら頑張ろうと思います。



妻が旅行先からお土産を買ったとメールがあり写真を送ってきました。聞けばおしゃぶりキャンディーとのこと。なんと趣味の悪い…。きっとこれは嫌がらせなの？これを食べたい人っているんでしょうか？よくこんなものが売ってたなんて驚きです。見つけて買って来る妻も妻ですが…

えー！

歯とお口のトリビア

ホント？

歯ぐきを健康にするヨーグルトがあるってホント？

皆さんは、「ラクトバチルス・ロイテリ菌」(L.ロイテリ菌)という乳酸菌をご存知でしょうか？^{にゆうさん きん}腸内環境を整えることはもちろん、^{めん えきりょく}免疫力アップ、コレステロールの減少、^{せい ひ ふ えん}アトピー性皮膚炎の改善など、機能性に優れた乳酸菌として近年注目を集めています。さらに、^{ししゅうびょう}歯周病やむし歯の予防、口臭の改善、歯ぐきを健康に保つ機能など、お口の健康にも良いことが認められています。そして昨年の秋には、この乳酸菌を含むヨーグルト「OHAYO ロイテリ ヨーグルト」がオハヨー乳業株式会社から発売されました。1日1個食べるだけでお口の中の細菌の環境が整い、歯ぐきを丈夫にする効果が期待できるそうです。また、砂糖の代わりにキシリトールを使用しておりむし歯になりにくいという点でもおすすめです。店頭で見かけたら、手に取ってみてはいかがでしょうか？





これって
老化のサイン!?

歯のはなし

「お口の老化」に気づいていますか?



肌や体の老化は意識していても、お口の老化についてはピンとこない人が多いかもしれません。しかし、**お口も肌や体と同様に老化するものです。**そこで今回は、「お口の老化」についてご紹介します。

お口の老化のサイン

自分の歯が入れ歯になったりすると老化を意識するかもしれませんが、実はそれ以前から少しずつお口の老化のサインは始まっています。老化のサインには、具体的に次のようなものがあります。

歯の状態

- 色が黄色っぽくなる
- すり減ってくる
- もろくなる・ヒビが入る



歯ぐきの状態

- 歯ぐきが下がる
- 歯と歯の間に食べ物がつまりやすくなる
- 歯ぐきの弾力が失われる
- むし歯ができやすくなる
- 入れ歯の安定感が悪くなる

唾液の状態

- 唾液の分泌量が減ってくる
- 口の中が汚れやすくなる
- 食べ物を飲み込む力が衰える



味覚の状態

- 味を感じる力が鈍くなる
- 味覚が変化する



お口の老化セルフチェック

ご自身のお口がどれくらい老化しているか、セルフチェックをしてみましょう。次の項目でチェックが多いほど、お口の老化が進んでいる可能性があります。

- | | |
|---|---|
| ☐ 口臭が気になり、人に指摘されたことがある。 | ☐ 歯ぐきの色が赤く、引き締まっていない。 |
| ☐ 口内炎がでやすくなった。 | ☐ 歯や口の中がネバネバしている。 |
| ☐ 口の中が乾燥して、食べ物が飲み込みづらくなった。 | ☐ 歯と歯の間に食べ物がつまりやすくなった。 |
| ☐ 舌の表面に白っぽい舌苔がつきやすい。 | ☐ 食べ物の味付けが濃くなってきた。 |
| ☐ 歯をみがくと、歯ぐきから血が出る。 | ☐ 緊張やストレスの多い生活が続いている。 |



唾液の分泌を増やす生活習慣

特にお口の老化の中で注意したいのが、**唾液の分泌量の低下**です。唾液には**殺菌作用**や**自浄作用**があり、口臭を予防したり、お口の中をキレイにする働きがあります。また、唾液が減ってしまうと、食べ物をうまく飲み込むこともできなくなります。お口の老化が気になる方は、次のような唾液の分泌を増やす生活習慣を意識してみましょう。

習慣その①

よく噛む

食事をよく噛むことで唾液の分泌が促されます。また、**食後はガムを噛む**などして、できるだけ生活の中で噛むことを意識しましょう。



習慣その②

こまめに水分補給

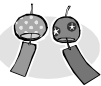
トイレが近くなる、喉が渇かないからといって水分補給をしないと、体は水分不足になって唾液の分泌量も少なくなってしまいます。少なくとも**1日1.5リットル**の水分は補給しましょう。

習慣その③

心をリラックス

皆さんは緊張した時、口が渴いた経験はありませんか？唾液はリラックスしている時に、分泌量が増えます。ストレスが多い方は、意識的に**心が穏やかに過ごせる時間**を作りましょう。

唾液腺のひとつ「**耳下腺**」から分泌される**パロチン**というホルモンは、若返りの効果があると言われています。唾液の分泌を増やして、お口と体のアンチエイジングに役立てましょう。



夏の素足に自信!

正しい「足の爪」のケア

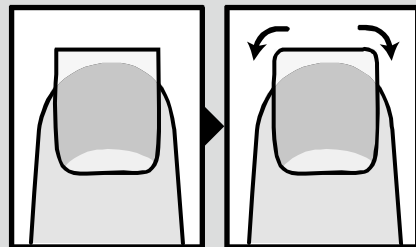
健康情報

サンダルを履いたりプールや海水浴に出かけたりと、素足で過ごすことの多くなる夏。 そんな時に気になるのが足の爪ですが、爪の表面がボコボコしていたり、白っぽくなっていたりしていませんか？ また、間違ったケアをすると巻き爪や深爪になったりもしてしまいます。 今回は、正しい「足の爪」のケアについてお話しします。

足の爪を切るタイミングは、爪がやわらかくなっている入浴後がおすすめです。

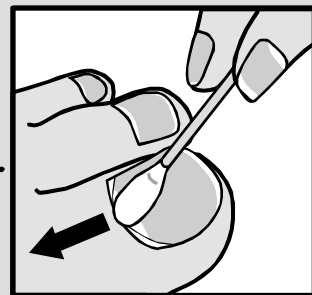
Step 1
爪を切る

- ① 爪を真横に真っ直ぐカットします。
長さは、指先と爪先が同じ位になるように切りましょう。
- ② 左右の角が丸みを帯びるように切り落とします。 もし爪切りで丸みを作るのが難しい場合は、爪やすりで削りましょう。

Step 2
あま かわ
甘皮の
処理

甘皮とは、爪の根元にある薄い皮のことです。足の爪の甘皮を処理しないとニオイの原因になったり、爪の成長を妨げることがあります。 2週間に1回程度お風呂上がりに行いましょう。

- ① 綿棒やガーゼで、爪の表面に付いている甘皮を爪の根元に向かって押し上げます。
- ② 仕上げに保湿用のオイルを塗ります。

Step 3
爪の表面を
みがく

爪の表面がボコボコしている時は、爪の表面を整えるバッファーと表面をみがくシャイナーと呼ばれる専用の道具を使うと、表面がキレイになります。

- ① バッファーで爪の表面を少しずつやさしく削ります。
- ② 爪の表面が平らになったら、シャイナーで表面をみがきます。



爪のケアは、健康的な爪の成長に役立ちます。 また、ネイルの持ちも良くなりますので、ぜひケアをしてみましょう！



起きた後
歯みがきすれば
二重丸！



歯とお口の健康を守る

デントラル川柳

就寝中は唾液の分泌が少なくなるため、1日の中で最もお口の中の細菌が増殖しています。 起きた時に口臭やネバつきが気になるのはこのためです。 そこでおすすめなのが、起きた後の歯みがきです。 お口の中の細菌を減らすことができ、さっぱりとした気分でお食事をいただけます。 もし時間がないという方は、うがいだけでも有効です。 ただし、朝食後の歯みがきもお忘れなく。 毎食後に加え、朝イチにも歯みがきができたら二重丸ですね。



栄養満点！
美味しさUP！

旬の食材 健康知識

今月のテーマ
トマト

特に注目される栄養素は、赤色の成分でもあるリコピンです。抗酸化力が高いため、血糖値の低下、動脈硬化の予防、ダイエット効果といった生活習慣病の予防効果が期待できますよ。

さらに、βカロテン・ビタミンC・ビタミンEも豊富なため、美肌効果や老化予防といった高い美容効果もあります。

また、有機酸が胃液の分泌を促進して食欲を増進したり、疲労回復にも役立つため、夏バテ解消にもおすすめです。

選び方のツボ

- ヘタがピンとしていて、きれいな緑色のもの。
- 実は赤くツヤがあり、締まっているもの。

食べ方のポイント

- リコピンは、油と一緒に調理することで吸収が高まります。オイル入りのドレッシングと一緒に食べたり、オリーブオイルで炒めるのがおすすめです。
- 美容や疲労回復の効果を得るには、毎日継続して食べるのが有効です。



豆知識 & こぼれ話



トマトはもともと毒があると思われ、観賞用として栽培されていました。ところが、飢餓に苦しんでいたイタリアの貧困層が飢えをしのぐために食べたところ、その美味しさに気がついたそうです！ 今ではイタリア料理に欠かせないトマトですが、そんな歴史があったのですね。

食べて
元気！

歯とお口の 健康応援 レシピ

ビタミンDで歯を丈夫にしましょう！

和風ミートソースのスパゲッティ

材料(2人分)

豚ひき肉 …………… 100g
干ししいたけ …………… 4個
たまねぎ …………… 1/2個
にんにく …………… 1かけ
オリーブオイル …………… 大さじ2
① トマト(水煮/缶詰) …………… 200g
赤ワイン …………… 50cc
濃口しょうゆ・
ケチャップ …………… 各大さじ2
スパゲッティ …………… 180g

作り方

- 1 干ししいたけは水で戻し、石づきを除いてみじん切りにする。たまねぎ・にんにくもみじん切りにする。スパゲッティは塩(分量外)を入れた湯で、パッケージの表示通りにゆでる。
- 2 鍋に、オリーブオイルとにんにくを入れて中火にかける。香りが立ったら豚ひき肉・干ししいたけ・たまねぎを加えて炒め、肉の色が変わったら①を加えてソースを作る。
- 3 ひと煮立ちしたら、少し火を弱めて汁気が少なくなるまで10～15分煮て、ゆでたスパゲッティを皿に盛り、②で作ったソースをかける。

栄養価(1人分)

■ エネルギー…688kcal

■ 塩 分…3.3g



ワン
one point
ポイント

ビタミンDはカルシウムの吸収をアップさせ、骨や歯の健康維持に役立つ栄養素です。私たちの体は紫外線を浴びることでビタミンDが作られますが、しいたけも天日干しするとビタミンDの含有量がアップします。一般的に出回っている干ししいたけは天日干しされたものではないので、自宅で日光浴をさせてから利用すると良いでしょう。

