

2019. 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/](http://www.hidakashika.jp/)

今月のお休み

15日

なかなか来なかった梅雨がようやくやってきましたが、今年もすでに熱くなりそうな予感です。  
水分補給をこまめに行い熱中症には十分気を付けてください。

## 院長より一言

「オーラルフレイル」ってご存じですか？「オーラルフレイル」は、口の中の食べ物を飲み込む機能や、舌や唇を動かす力やスピードといった口腔機能の低下によって『うまく噛めない、咀嚼ができない』という悩みからはじまります。最近むせることがある、食べこぼしが増えた、活舌が悪くなったなどあれば口腔機能のチェックをしたほうがいいかもしれません。



大学入学式以来、行っていなかった長女の一人暮らし先の様子を見に行ってきました。ついでに家族で宮島へ……。久しぶりの4人そろったプチ家族旅行。父親としてしっかり頑張ろうって再確認しました。やっぱり娘はかわいいですね。長女の部屋には専門書が増えており、今後の成長が楽しみです。

## えー！ ホント？ “歯とお口” の トリビア



### 白米を噛む回数は1口10回未満？

皆さんは白米を食べる時、何回くらい噛んでいますか？これについて、インターネットリサーチを手掛けるNEXER（本社/東京都）と、電動歯ブラシを開発・販売するDentaluxe（本社/東京都）が共同で男女991人に対して行ったアンケートによると、白米を食べる時に1口30回以上噛んでいる人はわずか6.7%で、半数以上の方は1口10回未満のようでした。また、食事中によく噛むことを意識している人は38.3%、意識していない人は61.7%という結果だったそうです。

「1口30回噛みましょう」とよく言われますが、しっかりよく噛むと唾液の分泌が促されるという効果があります。唾液には歯に付着した食べカスを洗い流したり、初期むし歯や口臭を予防したりする働きがあるため、お口の健康の要になります。皆さんも、ぜひ次の食事のタイミングでご自身が白米を1口何回噛んでいるか数えてみてはいかがでしょうか？





むし歯

しゅうびょう  
歯周病

口臭対策に！

# 歯のはなし

## 正しく歯をみがけていますか？



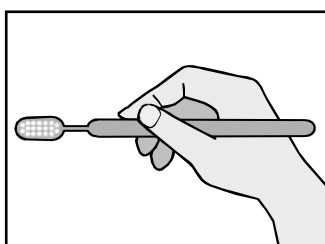
むし歯、歯周病、口臭といったお口のトラブルを予防するには、**毎日の歯みがきがとても大切です。**今回は、**正しい歯のみがき方**をご紹介しますので、ご自身の歯みがきをチェックしてみましょう。

### 基本編

### 歯の正しいみがき方

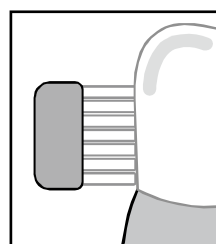
自己流になりがちな歯のみがき方ですが、**歯ブラシの持ち方、当て方、動かし方**の基本をおさらいしてみましょう。

#### 歯ブラシの持ち方



歯ブラシの持ち方は、鉛筆を持つように握り、軽く持ちましょう。余分な力が入りにくく、小回りが利くようになります。

#### 歯ブラシの当て方



歯ブラシの当て方は、基本的に歯に対して直角です。また、力加減は100～200gの圧力でと言われていますが、これは歯に歯ブラシを当てた時に毛先が広がらないくらいが目安です。

#### 歯ブラシの動かし方

歯ブラシは、やさしく小刻みに1本の歯につき10～20回程度動かします。

また、歯をみがく順番も例えば、右上から左上の外側⇒内側⇒噛み合わせ面⇒下も同様になど、ルールを決めて毎回同じルールでみがくとみがき残しが少なくなります。



### 応用編

### 歯みがきにプラス

むし歯、歯周病、口臭を予防するには、基本の歯みがきに次のようなことをプラスしてみましょう。

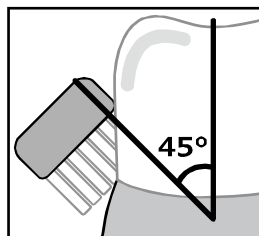
#### むし歯を予防する

むし歯を予防するには、デンタルフロスや歯間ブラシを併用して、むし歯がしやすい「**歯と歯の間**」の歯垢を除去してください。週1～2回だけの使用でも歯垢除去に有効だと言われていますので、お時間を見つけて行ってみたいはいかがでしょうか？

#### 口臭を予防する

口臭を予防するには、しっかりと噛んで食事を摂ったり、食後はガムを噛んだりして唾液の分泌を促すことがポイントです。また、起きた時の口臭が気になる場合は寝る前の歯みがきを念入りに行うと良いでしょう。

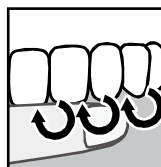
#### 歯周病を予防する



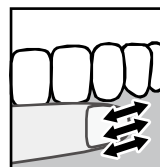
先の基本編の「歯ブラシの当て方」に加えて、歯周病を予防するには、歯ブラシは歯に対して斜め45度に当てて、歯と歯ぐきの境目もみがきましょう。

また、指で歯ぐきをやさしくマッサージして、歯ぐきの血行を促進させることも有効です。

#### 歯ぐきマッサージのやり方



下から上へ円を描くように指を動かします



歯ぐきをゆるめるように小刻みに指を動かします



## “ちょい足し”で! 気軽に健康食生活



栄養バランスを考えたり、品数を増やしたり、健康的な食生活を送りたいと思いつつも、忙しい毎日を送っているとなかなか手が回らないものです。そんな時は、体に良い健康食材を普段の食事にちょっとプラスする“ちょい足し”をしてみてもいかがでしょうか？ そこで今回は、“ちょい足し”におすすめの食材と食べ方のポイントをご紹介します。

### 食事への上手な取り入れ方

体に良い食材だとわかっていても、食べ忘れてしまったり、飽きてしまったりすることもあるでしょう。でも、毎日食べる「ご飯」「汁物」「おかず」に次のような“ちょい足し”をすれば、毎日継続して摂りやすくなります。

#### ご飯に“ちょい足し”

ご飯に“ちょい足し”したいおすすめの健康食材は、食物繊維が豊富な【大麦】と良質なタンパク源の【大豆】です。



##### ポイント

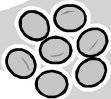
##### 【大麦】

米を2合、大麦を100g、水を通常の水加減プラス200mlの割合で、炊飯器で炊きます。

食べ慣れてきたら、大麦の割合を増やしてみましょう。

##### 【大豆】

米を2合、大豆(乾燥)を1/2合、水を3合の割合で、炊飯器で炊きます。大豆を水で戻す必要がないため手軽に炊くことができます。



#### 汁物に“ちょい足し”

汁物に“ちょい足し”したいおすすめの健康食材は、オレイン酸が豊富な【オリーブオイル】と酢酸やクエン酸の健康効果が期待できる【お酢】です。



##### ポイント

##### 【オリーブオイル】

汁物を器に盛ったら、最後にひと垂らしするだけです。

シチューやスープなどの洋風汁物はもちろん、おみそ汁に入れるとコクがプラスされて旨味もアップします。



##### 【お酢】

おみそ汁2人前に対して、お酢(穀物酢、米酢、黒酢など)を小さじ1の割合で加えます。加熱することで酸味が和らぐため、お酢が苦手な人でも食べやすくなります。

#### おかずに“ちょい足し”

おかずに“ちょい足し”したいおすすめの健康食材は、ビタミンEの多い【ナッツ】と認知機能の改善に良いとされるEPAが含まれる【焼き海苔】です。

##### ポイント

##### 【ナッツ】

塩分不使用の素焼きのナッツ(アーモンド、クルミ、カシューナッツなど)を刻んで、サラダやリテーした肉や魚にトッピングしましょう。歯ごたえがあるので、良いアクセントになります。

##### 【焼き海苔】

和風のおかずには焼き海苔が好相性です。焼き海苔は細かくちぎってトッピングするのですが、フライパンの上で軽くあぶると良い香りが立ちパリの食感も楽しめます。



おいしさもアップする“ちょい足し”食材で、健康的な食生活を送りましょう!



## 歯とお口の健康を守る「デンタル山柳」

小・中・高校の多くは、春の新学期に学校で歯科健診を実施しています。しかし、歯科健診で治療が必要とされながらも治療を受けていない未受診の子供が増加しています。全国21の保険医協会・医会で行われた調査結果の集計によると、未受診の比率は小学校で52.1%、中学校で66.6%、高校で84.1%と学年が進むにつれて未受診が増えています。保護者の皆さんは忙しい毎日を送られていると思いますが、歯は一生の宝、健康を左右する大切なものです。要受診と診断されたら、ぜひ夏休みの間に治療を行いましょう。



栄養満点！美味しさをUP！

## 旬の食材健康知識

今日のテーマ

きゅうり



夏を代表する野菜きゅうりは90%以上が水分のため、“世界一栄養のない野菜”と言われてきました。しかし近年、ほかの野菜にはあまりない珍しい栄養素が含まれていることがわかっていきます。特に話題になっているのがホスホリパーゼという脂肪を分解する酵素で、体の脂肪を分解するパワーが高いそうです。また、きゅうり自体も低カロリーなのでダイエットに有効な食材だと注目されています。他にも、きゅうりの先端部分に含まれるククルビタシンは、胃液や唾液の分泌を促して食欲を増進してくれるため夏バテの解消にもぴったりです。さらに、ガン予防に効果が期待できると言われているククルアスכולビン酸、むくみの解消に有効なカリウム、血液をキレイにするピラジンも含まれています。

## 選び方のツボ

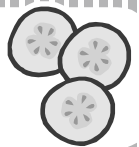
- 全体にハリがあり、イボがピンととがっているもの。
- 太さが均一で両端が硬く、ヘタの切り口がみずみずしいもの。

## 食べ方のポイント

- 脂肪分解酵素の効果を高めるには、すりおろしたものを時間を置かずに食べてください。
- 酢と一緒に調理すると、きゅうりのビタミンCを破壊してしまう酵素の働きが弱まります。



江戸時代の武士は、きゅうりを食べることを自粛していたそうです。その理由は、きゅうりを輪切りにした時、切り口の模様が徳川家の家紋である三つ葉葵に見えたからだとか。よく見てみると、たしかに似ていますよね。



食べて元氣！

## 歯とお口の健康応援レシビ

ビタミンDで丈夫な歯をつくる！

さけ しら あ 鮭の白和え

## 栄養価 (1人分)

エネルギー…163kcal  
塩分……………0.7g  
ビタミンD …8.1μg



## 材料(2人分)

紅鮭(甘塩) ……………1切れ  
木綿豆腐 ……………100g  
しその葉 ……………3枚  
砂糖 ……………小さじ1  
白ごまペースト ………大さじ1

## 作り方

- 1 紅鮭は焼いて皮と骨を除いてほぐす。木綿豆腐は水切りする。しその葉はせん切りにする。
- 2 すり鉢に、木綿豆腐・砂糖・白ごまペーストを入れ、すりこぎでなめらかになるまで混ぜる(なければボウルで混ぜるだけでも可)。
- 3 2に紅鮭としその葉を加えて和え、器に盛る。

## ONE POINT

ビタミンDはカルシウムの吸収に関係のある栄養素で、歯や骨の健康づくりに欠かせません。近年の研究では、免疫系を正常に働かせるためにも必要な成分であることがわかってきました。今回はビタミンDが多く含まれている紅鮭を使ったレシビですが、中でも最初から塩味のついている紅鮭を用いると、塩味の調味料が不要のため塩分をぐっと控えることができます。