

2019.9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

7日 スタッフ健康診断のため

当院は訪問歯科診療を行っています。骨折などで通院することが困難になった方や認知症で外出が困難な方の施設やご自宅に訪問することが可能ですのでお気軽にご相談ください。

院長より一言

先日、母校の大学が主幹でオールデンタル(歯学部だけの全国体育大会)を観戦に行きました。男子バレー部の後輩はすぐに負けてしまいましたが、女子部は準優勝。学生時代に優勝したころを思い出してとても興奮しながら観戦できました。もうバレーはできない体型ですが・・・



夏休みで娘たちが帰ってきました。友人と遊びに行ったり、手作りの指輪を作りに行ったり休みを満喫しています。早起きすることもなく私と会うのは夜のみです。それでも2人が家に帰ってくると家の中が急に明るくなっています。残念ですがもうすぐ夏休み終了でまた大学へ戻ってしまいますが・・・



早寝早起きは子どものむし歯予防になる?



夜型の生活をおくる子供は、むし歯になるリスクが高いという調査結果が明らかになりました。これは、北海道大学大学院歯学研究院と北海道医療大学リハビリテーション科学部の調査によるものです。16歳以下の子どもを対象に生活習慣とむし歯の本数を調べたところ、夕食や就寝の時刻が遅くて不規則だった子どもは、むし歯が多いことがわかりました。夜型の生活になると食事を摂ってからすぐに寝ることも多く、中には歯みがきをしないまま寝てしまう子どももいたようです。ちなみに、就寝中は唾液の分泌量が減少するため、寝る前の歯みがきは一日の中で最も大切です。裏を返せば、決まった時刻に食事をして、早寝早起きの朝型の生活習慣がある子どもはむし歯が少ないと言えるでしょう。また、低年齢のお子さんほど夜型の生活の影響を受けやすいので、特に小さなお子さんほど規則正しい生活を心がけてあげましょう。



おいしく感じられない

味付けが濃くなった...

歯のはなし

あなたの「味覚」、衰えていませんか？



食欲の秋、皆さんは食べ物をおいしく食べられていますか？「最近、家族にちょっと味付けが濃いと言われる…」 「以前のように食べ物がおいしく感じられない…」という場合は、もしかすると味覚の衰えが原因かもしれません。

そこで今回は、味覚障害や味覚の鍛え方についてお話しします。

味覚障害とは

味覚障害とは、舌で味を感じることができなくなる病気です。ストレスや生活習慣が影響したり、肝機能障害が原因の場合もありますが、その多くは亜鉛不足によるものです。症状には、全く味がわからなくなるといったものから、味が薄く感じられるというものまで幅があります。単に味が感じにくいだけと軽視されがちですが、発症すると甘味の強い物や塩辛い物を慢性的に摂るようになるため、糖尿病や高血圧といった生活習慣病を引き起こすきっかけにもなります。



注意したい生活習慣

次のような生活習慣は、味覚障害になりやすいため注意しましょう。

- ◆1年中ダイエットをしている。
- ◆喫煙の習慣がある。
- ◆ソーセージや缶詰、スナック菓子をよく食べている。
- ◆1日1食以上、コンビニ弁当やファストフードを食べている。
- ◆唐辛子などを使った激辛料理が好き。
- ◆マヨネーズやケチャップをいろんな料理にかけて食べている。
- ◆ジュースや清涼飲料水を毎日飲んでいる。



味覚の鍛え方

味覚障害とまではいなくても、「最近、味の感じ方が鈍ってきている…」と感じている方もいらっしゃると思います。そんな時は、次のようなことを意識して味覚の感度を上げてみましょう。

① “分析”してみる

忙しさのあまり流し込むように食べたり、テレビを見ながら食べるなど、味を意識することなく食事をしていませんか？

しかし、できればゆっくりとひと口ずつしっかりと噛みながら、五味を感じ取って分析してみましょう。

食べ物の味は甘味・塩味・酸味・苦味・旨味の五味が基本です。例えば、食事を取りながら「甘味の中にもちょっと酸味があり、コクと旨味もある」なんてレポートするのも面白いかもしれませんね。

② “比較”してみる

食べ物の味を比較してみるのも、味覚の感度を敏感にしてくれます。

例えば、コーヒーの銘柄、さまざまなパン屋さんの食パン、各メーカーが販売しているヨーグルトなど、比較してみると意外と味には違いがあります。また、比較を記憶しようとするので、より味覚が鍛えられます。

家族や友人とワイワイ言いながら食べ比べ会をしてみるのも楽しいでしょう。



③ “バランス”をとる

甘党の方であれば砂糖が多めになったり、酸味が苦手な方は酢を使った料理を控えたり…。このように毎日の食事が好みの味に偏ってしまうと、味覚にも偏りが出てきてしまいますので、できるだけ食事は先ほどの五味をバランスよく盛り込むように意識しましょう。また、濃い味付けに慣れてしまうと、微かな味の違いを感じ取ることが難しくなるため、食事は薄味を心がけましょう。



生活習慣病予防のためにも、味覚を鍛えておいしく楽しい食生活を送りましょう。



作り置きやお弁当は要注意！ 家庭で行う“食中毒”対策

食中毒は夏場に多く発生しますが、9月に入ってもまだまだ気温の高い日が続くため注意が必要です。特に、最近人気の作り置きや、行楽シーズンで出番の多くなるお弁当など、時間を置いてから口にする料理は食中毒が発生しやすいため対策が必要です。

そこで今回は、家庭で行う食中毒対策についてご紹介します。



秋に食中毒が多い理由

9月に食中毒が多い理由としては、残暑で意外と高温になる日が多いにも関わらず、猛暑が過ぎたことで食中毒に対する意識が低くなっていることです。また、夏の疲れがたまり体の抵抗力が弱くなっていることも理由のひとつです。さらに、行楽シーズンのため野外で飲食することが多くなり、バーベキューで生焼けの肉を食べてしまったり、作り置いたお弁当を食べたりする機会が増えることも一因です。

食中毒対策のポイント

基本編

- 手はよく洗い、調理道具は消毒してから調理する。
- 肉や魚はもちろん、野菜もしっかりと加熱する。
- 生鮮食品などは購入したら保冷バッグに入れ、速やかに冷蔵庫へ。



お弁当編

- ハムやかまぼこは加熱してから入れる。
- 傷みやすいおかず（マヨネーズ系のサラダ、卵焼き、混ぜご飯など）は避ける。
- 中身が冷めてからフタをする。
- 保冷剤を添えて冷たい状態をキープする。
- 自家製の冷凍おかずは、自然解凍で食べない。



作り置き編

- 保存する容器は、熱湯や食品用アルコールスプレーなどで消毒する。
- 調理時の箸やスプーンは使い回さない。
- 保存容器ごと食卓に出さず、食べる分だけ取り分ける。
- 作った日付を記し、できるだけ早めに食べる。



バーベキュー編

- 生ものを持ち運ぶ時は、保冷バッグに入れて冷たい状態を保つ。
- 生の食材を触る時は、専用の箸やトングを使う。
- 食材はしっかりと中まで火を通す。
- 調理済みの食材は2時間以上放置しない。



秋はキノコによる食中毒も多い季節です。キノコ狩りでは、①確実に食べられるキノコのみ食べる ②一度に大量のキノコを食べない ③加熱してから食べる この3点に気をつけましょう！



歯とお口の健康を守る 『デンタル山柳』

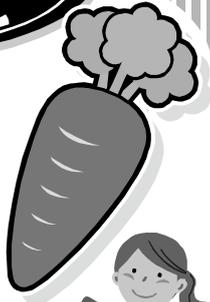
お口のトラブルのひとつに、お口の中の乾燥があります。加齢に伴って唾液の分泌量が減り、お口の中が乾燥することはありますが、病気が原因で乾燥している場合も多くあります。お口の中が乾燥する病気には、ドライマウス、シェーグレン症候群、糖尿病、腎臓病、バセドウ病、自律神経障害などがあります。また、薬の副作用が影響していることもあり、特に利尿剤を含む薬には注意が必要です。お口の乾燥は病気のサインかもしれませんので、症状が続く場合はご相談ください。



栄養満点！美味しさをUP！

旬の食材健康知識

今日のテーマ にんじん



にんじんに多く含まれるβカロテンは、体内で吸収されるとビタミンAに変わり、体の免疫力を高めたり、皮膚や髪の色化防止に役立ちます。もともとβカロテン(carotene)はにんじん(carrot)から発見された成分なので、にんじんには野菜の中でもトップクラスでβカロテンが含まれています。一説には、にんじん1本で1日に必要なビタミンAを補えるとも言われています。さらに、にんじんには高血圧の予防に有効なカリウム、便秘の予防・解消に役立つ食物繊維、強い抗酸化作用を持つαカロテンも含まれているため、生活習慣病の予防には欠かせない野菜です。

選び方のツボ

- ヘタの切り口が小さく、ヒゲ根の少ないもの。
- ヘタの周辺が青かったり、黒ずんでいるものは避ける。

食べ方のポイント

- βカロテンは油と一緒に摂ると吸収が高まるため、油で炒めたり、オイル入りのドレッシングと一緒に食べると効果的です。
- 葉は根の部分よりもビタミンCやカルシウムが豊富に含まれていますので、葉つきのものが手に入ったときはぜひ食べましょう。



にんじんを調理する時、まず皮をむく方が多いと思います。実は、にんじんの皮は出荷前の洗浄作業の工程で洗い流されることが多いようで、普段むいているものは皮ではない可能性があります。土がついていて少し白っぽいのが皮つきのもの、そうではないものが既に皮むきされたものです。βカロテンは皮の近くに多く含まれているため、お店で手に入る皮むき済みのにんじんは、よく洗ってそのまま食べるのがおすすめです。

食べて元氣!

歯とお口の

健康応援 レシピ

カルシウムで
歯の健康を守る

あっさり ミルクスープ

栄養価 (1人分)

エネルギー…168kcal
塩分……………0.8g
カルシウム…149mg



材料(2人分)

- 牛乳・水……………各200cc
- 塩鮭……………1切れ(80g)
- ほうれんそう…1/2束(100g)
- たまねぎ……………1/4個

作り方

- 1 塩鮭は皮と骨を除いて1~2cm角に切る。ほうれんそうはゆでる。たまねぎはすりおろす。
- 2 鍋に水、すりおろしたたまねぎ、塩鮭を入れ、中火で煮る。
- 3 煮立ったらほうれんそうと牛乳を入れ、ひと煮立ちさせたら器に盛る。



ONE POINT

牛乳には骨や歯の成分となるカルシウムが豊富です。カルシウムはビタミンDやビタミンKと共に働く栄養素のため、ビタミンDが豊富な塩鮭と、ビタミンKが豊富なほうれんそうを具材にしたミルクスープにしました。塩鮭の塩加減が足りない場合は塩を加え、味を調整してください。

