

歯つぴい 通信

2010年7月号

- ☆かみ合わせは定期的にチェック!
- ☆夏はすいかの栄養素に注目!
- ☆からだに美味しいレシピおしえチャオ!
～トマトのヘルシー素麺～

かみ合わせは定期的にチェック!

に、肩こり、腰痛、頭痛、ストレス、歯ぎしり、歯の摩耗・破折、口臭、顔のゆがみ、あごや姿勢の異常、肥満などが挙げられます。このように全身にまで影響を及ぼすかみ合わせですが、年齢とともに変化していくわれています。例えば、歯を喪失したまま放置する、柔らかいものばかり食べる、いつも同じ向きに寝るなどによる顔面への圧力などは、かみ合わせを変化させる原因といえます。次のセルフチェックでかみ合わせ力を診断してみましょう。該当項目が多い程かみ合わせが悪い恐れがありますので気になる方は歯科医院で相談しましょう。

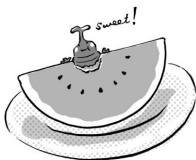
- ①あごの先がどちらかに偏って、顔の左右が非対称である
- ②奥歯で噛んだ時、上と下の前歯の間にすき間が空いて、前歯が見える
- ③上下の前歯の真ん中の線が一本で結ぶず、ズレている
- ④歯列から飛び出している歯がある(八重歯など)
- ⑤左右あるいは上下で歯の数が違っている
- ⑥歯が抜けたままになっている
- ⑦傾いている歯がある
- ⑧色・大きさ・形について気になる歯がある
- ⑨上手に発音できない音がある(特にサ行・タ行)
- ⑩口を開けた時に、あごが鳴ることがある
- ⑪口を開ける時に、まっすぐ開かない

(参照:8020推進財団HP)

夏はすいかの栄養素に注目!

すいかは、英語ではウォーターメロン(Watermelon)といわれるだけあり、90%が水分、残りの10%が糖分です。ほとんどが水分のすいかにはあまり栄養が含まれていないように思われがちですが、実は暑い夏にはピッタリのさまざまな栄養が含まれているのをご存知でしょうか?すいかの赤い色素はトマトと同じリコピンで、活性酸素を抑制する抗酸化作用があります。また、カリウムも含まれており、利尿作用や疲労回復効果があります。その他にも、ビタミンB1、B2、ビタミンCなどが含まれており、さらにエネルギーに変わりやすいスイカの糖分にも疲労回復効果があるといわれていますので、夏バテなどで食欲のない時、夏の疲労回復には最適な食べ物なのです。

すいかの栄養素をしっかりと摂るためには、保存方法をひと工夫しましょう!すいかは収穫されたから成熟しますが、冷蔵庫で保存するとこの成熟が止まってしまいます。実際、アメリカ農務省の研究チームが発表によると、室温に近い21度で保存したすいかは、収穫したばかりのすいかと比べると、ベータカロチンが50〜139%、リコピンも最大40%増加していることが明らかになったという報告があります。ですから、すいかは食べる前に冷蔵庫で冷やすとよいでしょう。ただし、すいかには体を冷やす作用がありますので、くれぐれも食べ過ぎには注意しましょう!(参照:すいかにちゅれんじ・野菜の保存方法手帖各HP)



～メタボ対策レシピ④ 野菜を活用～ トマトのヘルシー素麺

カロリー: 430kcal 食物繊維: 7.2g

<材料> (2人分)

素麺(乾燥)	150g
トマト	2個
納豆	1パック
わかめ(乾燥)	5g
万能葱	3本
塩	少々
ラー油	小さじ1
素麺つゆ(市販)	100cc



- ① わかめは水でもどし絞る、トマトは2〜3cm角に切る、葱は小口切りにする
- ② ボウルに納豆を入れ塩とラー油を加えて混ぜトマト・わかめを加えさっと和える
- ③ 茹でた素麺を器に盛り、②とつゆをかけ葱を添える

★栄養コメント★「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほどにトマトは栄養の宝箱です!あの真っ赤な色にもリコピンという色素の効果があります。それはカロテンの2倍もの強い抗酸化作用を持っており、このリコピンは油と一緒に摂ると体内への吸収が良いそうです。他にもビタミンA・B・C・Pも豊富に含み、コレステロールや脂肪の消化を助けるペクチンの働きもあります。トマトを食事の前やおやつにそのまま冷やして食すると夏の暑い時には水分補給になりとてもヘルシーです!今回はそんな低カロリーで疲労回復・夏バテ防止にも一役買う「トマト」を1人に1個使ってみました。1個が大体150g位ですからタプリの量ですが、これだけ食べても29kcalです。他には、脂肪の代謝に関わるビタミンB6やパントテン酸を含み、血栓を溶かすナットウキナーゼの効果もメタボ対策には欠かせない「納豆」と、食物繊維を多く含むコレステロールの低下作用のある「わかめ」を合わせた素麺レシピです。梅雨の湿度の高い時期や夏の暑い時期に冷たい喉越しの良い麺は定番のメニューですが、つい麺だけを食べてがちになり、糖質の摂り過ぎやビタミン不足になりがちです。こうして低カロリーの野菜を組合わせて食べる麺の食べ方を覚えて、いろいろと他の野菜に変えて試してみてください!

<調理のコツ>

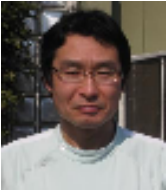
トマトの旬は5月〜9月で、露地ものが出回ります。選ぶ際は全体に丸く、持ってみて重量感がありゼリー状の中身がつまっているものがよいでしょう。完熟しているとジューシーで栄養価も高く、美味しいですよ!

美 味 しいレシ ぴ
おしえチャオ!



著者: 管理栄養士・料理研究家 小早川洋子先生
http://www.hicokoro.jp/kobayashi/

夏の過ごし方で気をつけて欲しいこと



こんにちは、院長の白木です。暑い夏がやってきました。夏場は体調を崩しがちなのと同時に、歯にも異常が現れやすい時期です。そこで、今回はこれからの夏場に気をつけていただきたいことをお話したいと思います。

歯のお話をする前に、まずは、**熱中症**に十分気をつけてください。熱中症も歯と同じで、予防が大切です。おかしいなと思ったときには無理をせずに、早めに休むことを心がけましょう。

● 歯肉炎や歯周病に気をつけて！

夏バテや暑さによる疲労で体力が落ちやすくなる夏場は、歯肉炎や歯周病を原因とする歯ぐきの腫れや急激な痛みなどの症状が出やすくなります。これは、ひどい暑さが続くとどうしても体力が奪われがちになり、免疫力が低下しやすくなるからです。夏カゼをひいたときなどは、特に注意が必要です。

歯周病は35歳以上の日本人の約8割が患っている病気と言われています。痛みをとまなうようなひどい症状が出ているか出ていないかの違いだけで、多くの方がこうなる危険性をはらんでいます。

こうならないようにするために、まず**日頃のお手入れ**をきちんとすることです。

歯肉炎や歯周病のメカニズムを簡単にお話すると、細菌がお口のなかで繁殖してその菌が歯ぐきと歯の間に入り込んで悪さをして、腫れや痛みなどの症状を引き起こします。歯垢（プラーク）や歯石と呼ばれているのは、この細菌の塊のようなもので、このような細菌の格好の栄養源となっているのが、「**食べかす**」です。なので、食べかすをキレイに落とすことがまず一番大事です。

食事をしたらきちんと歯みがきをして、食べかすを残さないように気をつけてください。歯と歯の間など、どうしても汚れが残りやすいところは、特に注意してケアしましょう。

とは言っても、どうしても歯ブラシが届きにくいところや磨き方の癖が出てしまい、汚れが残りやすくなる部分があります。歯科医療に携わる人たちでも、やっぱり残りやすい部分があるので、これはある意味しかたのないことです。

そこで、**歯科医院での定期的なクリーニング**が大切になってくるのです。定期的に汚れを取り除いてあげて、できるだけ清潔に保ってあげることが、歯周炎と歯周病の進行を防ぐ最大の秘訣になります。

- りんごなど固いものをかじったときに血が出る
- 歯を磨くと血が出る
- つばを吐くと血が混じっているときがある

こんな症状は要注意です。もし、あなたの周りにこのような方がいたら気をつけてあげてください。

歯科医院は、歯石の除去やクリーニングだけに来ていただいても良い場所ですから、気軽にご来院くださいね。

〒503-0112 岐阜県安八郡安八町東結 481-1

しらき歯科クリニック
TEL 0584-62-6677