



2012年6月号

- ☆「歯のアンチエイジング」って？
- ☆“梅雨ストレス”に負けない！
- ☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～梅のかほりアスパラささみロール～

「歯のアンチエイジング」って？

6月4日は「むし歯予防デー」。6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。いつまでも健康な歯と口で元気に過ごすために、「歯のアンチエイジング」に取り組みませんか？

加齢とともに歯や口腔内環境の機能は徐々に低下してきます。たとえば、カラーなど色の濃い食べ物や歯垢が溜まる「着色汚れ」や「黄ばみ」は、エナメル質の硬化や透過性の低下などによる歯の老化現象のひとつ。歯が抜けてなくなる、入れ歯が合わないなどの理由からしっかりと噛めず、美味しく食べられなくなるのも加齢とともに見られる症状です。食べる時は前歯でしっかりとものを「噛み」、奥歯で「つぶす」のが歯の役目。噛んで食べ物の味を引き出すことで味覚を刺激し、脳を活性化させましょう。唾液には、皮膚を若々しくする作用のあるホルモンが含まれていることもわかっています。健康な歯を保つために欠かせないのは正しいブラッシングと、歯間ブラシやフロスなどで歯ブラシでは取りきれない汚れを落とす歯のメンテナンス。それでも磨き残しや歯垢が気になる時は、お近くの歯科医院でブラッシング指導を受けてみてください。家庭でできるセルフケアと、歯科医のプロフェッショナルケアの合わせ技で「歯のアンチエイジング」を始めましょう！（参照：ライオン株式会社ホームページ）

“梅雨ストレス”に負けない！

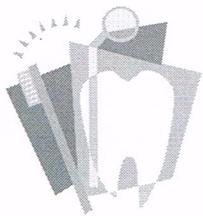
6月といえば梅雨。雨続きで洗濯物が乾かない、湿気と蒸し暑さで身体がだるいなど、梅雨時は心も体もストレスが溜まりがち。

最近では「五月病」ならぬ「六月病」という言葉も耳にします。新社会人の研修期間が終わり配属が決まって一か月余りのこの時期に、吐き気や腹痛で遅刻や欠勤を繰り返すというのが主な例で生活リズムが変わったことによる適応障害といわれています。

一年のちょうど真ん中あたりのこの時期、ドンヨリなお天気に負けず、梅雨時のイライラやグダグダを身近なアクシオンで解消しましょう。休日など、雨で出かける気分になれない時は、日頃録りためていたDVDやビデオをじっくり観るのはいかがでしょうか？お茶やお菓子、お酒やおつまみを用意して優雅に鑑賞するのもいいですね。

小さなお子様がいらっしゃるなら、逆に大型スーパーやショッピングセンターに出かけるのもおすすめです。最近では子供が遊べるスペースも充実していますし、書店でじっくり本を選んだりウィンドショッピングを楽しんだり。屋内は雨に濡れないし、空調もきいているので快適。

ジムやスポーツクラブで汗をかくのもストレス解消になります。出かけるのが億劫な時は家で簡単なヨガやストレッチをするだけでも身体がほぐれ、スッキリします。毎日少しずつ続けられれば梅雨が明けて夏になる頃は締まったボディになっているかもしれませんね。（参照：関西電力ホームページ）

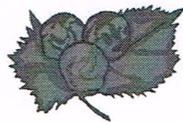


～梅雨を乗り切るさわやかレシピ！～ 梅のかほりアスパラささみロール

カロリー60Kcal、ビタミンA 15.1μg RE、ビタミンK 14.2μg
ビタミンC 3.8mg、ビタミンE 0.39mg、ビタミンB1 0.06mg
ビタミンB2 0.07mg、タンパク質9.8g ※1人分で計算

<材料> (4～5人分)

- ・ささみ 4本
- ・アスパラガス 4本
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・梅干(あればシソも) 1粒
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1/2



<作り方>

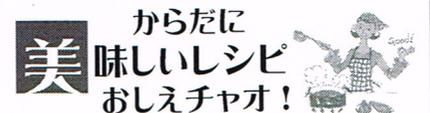
- ①ささみを筋を取り除き観音開きにしたものをマッシャーでたたいて伸ばす。
- ②①のささみに塩・コショウで下味をつけアスパラガスを1本巻く。
- ③蒸し器をセットし②を蒸す。(中火にかけ蒸気が上がったら15分中火弱)
- ④梅干とシソを包丁でたたいて細かくしたら、鍋に入れてみりん・酒を加え加熱する。梅干と調味料がなじんだらできあがり。
- ⑤蒸しあがったささみを食べやすい大きさに切り分け、梅ソースをかける。

★栄養コメント★

梅雨と言えばまさに漢字の通り生梅が店頭に出回る季節です。この時期にしか手に入らない生梅を使って、梅干しや梅酒・梅酢などを作ることを「梅仕事」と呼びます。そんな季節を感じられる「梅干し」を活用した一品を。今回のメニューはいたって簡単！材料はささみ・アスパラガス・梅干しの3つ。家で過ごす時間が多いこの時期は誰でも運動不足になりがちです。カロリーの摂りすぎが気になる場所ですが、もともとささみは脂身の少ない部位なので安心です。蒸すことによってさらにヘルシーに！低カロリーながら高タンパク質な食材であり、身体をつくる基礎となるアミノ酸が多く含まれます。またアスパラガスにも、アミノ酸の一種アスパラギン酸が含まれており、新陳代謝を促してタンパク質の合成を高めてくれます。そのほか、皮膚や粘膜の健康を保つβ-カロテンも豊富なため、美肌や風邪予防なんかの効果もあります。そして梅干しの効能の1つに、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。これは梅に含まれるクエン酸がカルシウムと結びついて、カルシウムを溶けやすい状態にして腸からの吸収を助けるためです。梅干しは歯にも良かったんですね！そんな梅干しの酸味を利かせたメニューで、梅雨のジメジメ気分を追い払っちゃいましょう。

★梅のかほりアスパラささみロールのポイント★

ささみは蒸すことでよりさっぱりとやわらかく仕上がります。もちろんフライパンで焼くのが好きなら焼いても美味しくいただけます。梅ソースに大葉を千切りにして加えてもより香り高くなりますよ。





歯をみがこう！

こんにちは、院長の白木です。6月4日～10日は『**歯の衛生週間**』です。6月（む）4日（し）という語呂にちなんで、この日が決められたそうです。

『**歯とお口の健康を守る**』ために、大切なことは**2つ**あります。

- ① **ご自宅**で行う**毎日の歯みがき**（ホームケア）
- ② **歯科医院**で行う**定期的なクリーニング**（プロフェッショナルケア）

この2つは言わば車の両輪です。つまり、どちらが欠けてしまっても、歯とお口の健康を守り続けていくことが出来なくなってしまいます。

この機会に『**歯とお口の健康**』についてあらためて考えてみていただいて、『**一生涯ご自身の歯でおいしい食事を楽しめる**』ように、健康な状態を一緒に守っていきましょう！

今回は、歯の衛生週間にちなんで『**歯のみがき方**』について一緒に確認しておきたいと思います。重要なポイント2点に絞ってお話しますので、ぜひ毎日のセルフケアに活かしてみてください。

① 歯ブラシの持ち方

歯ブラシのハンドルは**ペンと同じように握ります**。力の入りすぎを防ぎ、細かい動きをコントロールするために有効な持ち方です。くれぐれもわしづかみは避けてくださいね。



② 歯ブラシの当て方と動かし方

歯ブラシを歯の表側は90度、裏側は少し傾けなが歯の表面に毛先を当ててください。このように当てることで、歯と歯ぐきの間を重点的に磨きます。



歯の表側

歯の裏側

歯ブラシは、**小刻みに動かす**ようにしてください。動かす幅は、歯ブラシのヘッドの半分ぐらいが理想的です。1箇所につき、10往復を目安にみがいていきましょう。



前歯の表側

奥歯

みがき終わったらヘッドの長さ分ぐらい移動して、次の場所をみがいていきます。

歯の“表側”“裏側”“噛み合う部分”と順々にすべての場所をみがきましょう。

こうして丁寧にみがくと、**10分**程度の時間がかかると思います。

歯みがきに10分なんて「面倒」「時間がない」という方には、“**ながらみがき**”をお勧めします。“テレビを見ながら”、“お風呂に入りながら”など、**何かをしながらみがくと、あっという間**ですよ。

〒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