



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

梅雨も明け、夏本番。
毎日暑い日が続いていますね。

これだけ暑いと、**つつい冷たい飲み物や食べ物に手が伸びやす**くなります。

ただ、冷たいものを摂りすぎると、内臓が急に冷やされ**消化機能を低下**させ、**食欲が低下**したり、**胃腸の調子が悪**くなったりしがちです。

冷房は身体を自然と冷やしますし、**身体を温める食べ物も摂る**ようにしたほうが**良い**でしょう。

ところで、**冷たいものや温かいものを食べると歯にしみる**なんてことはありませんか？

夏になると、この「**しみる**」という症状で来院される方が増えます。

むし歯や歯周病が原因の場合もありますが、「**知覚過敏症**」という症状も多いものです。

むし歯や歯周病と知覚過敏症が複合して起きているケースも少なくありませんから、**おかしいなと思ったらすぐに受診してください！**

しらき歯科クリニックのLINE@ お友だち募集中です♪

LINEを起動して、メニューの「友だち追加」で「ID検索」を選択⇒「@shiraki-dent」と入力して検索すると、友だち追加できます。

お友だち登録をお待ちしています♪

知っておきたい歯とお口の基礎知識 V o l . 5 8

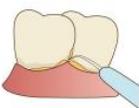
プラークコントロールって？(8)



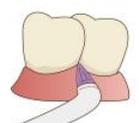
プラークコントロールには、**毎日の『ホームケア』**（歯みがき）と**定期的な『プロケア』**（歯科医院でのケア）、**この両方が必要**です。

ところで、「**歯科医院の定期的なプロケアってどんなことをするの？**」と疑問に思う方もいらっしゃるかもしれませんね。

プロケアとは、専用の器械を使って、**日ごろの歯みがきでは落とすことのできない汚れなどを徹底的に取り除く**お口のクリーニングです。



まずは、お口の中の状態を検査し、歯みがきの状態と歯垢（プラーク）の付着状況をチェックします。



次に、専用の器械を使って、歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目に付いている汚れを取り除いていきます。



次に、また別の器械を使って、歯の表面についている汚れなどを完全に落とします。



これで、細菌のいないピカピカのキレイな歯に戻り、汚れも付きづらい清潔な状態になります。

予防の専門家である歯科衛生士がこのような処置（プロケア）をして、**よりキレイに保つために日ごろの歯みがきなどのアドバイス**もします。

むし歯を治療するために歯を削るわけではありませんので、ほとんどの方は**痛みを感じることなく、逆に爽快感を感じる方も多い**ようです。

歯とお口の状態に合わせて定期的に受ける期間をお知らせしますが、**長くても4ヶ月に一度**ぐらいはプロケアを受けるようにしましょう。



2015年8月号

口から食べることの重要性

口からものを食べる「のは当たり前」のことでしょ
うか？加齢等の影響により摂食機能や嚥下（飲み込
み）機能が低下すれば、チューブなどから栄養を摂
るケースも考えられます。

近年、この摂食、嚥下機能が低下した方に向けたり
ハビリテーションへの関心が高まっています。口か
ら食べるものを噛むことは、体に必要な栄養を補給
する以外にも人間にとってさまざまな意義がありま
す。ものを噛むことで唾液が分泌され、口内が洗い
流されることで雑菌が繁殖しにくくなります。口で
食べない咀嚼をしない口内は、唾液の分泌が
減り自浄作用が低下することで雑菌が繁殖しやす
くなるのがわかっていきます。

食べ物を目で見て、歯で噛み、舌で味わうことによ
る情報が脳に伝わり「おいしい」と感じる。それが
食べることの喜びや満足感にもつながります。何歳
になっても自分の歯で噛み、食べられる喜びは格別
でしょう。動脈硬化や高血圧が進行して脳卒中にな
ると、摂食や嚥下障がい危険性が高まります。ど
んな人でも加齢とともに咀嚼機能は低下します。口
の周りの筋肉や頬、舌を動かすトレーニングを毎日
の生活に取り入れることも有効です。気になること
があれば歯科医に相談してください。（参照：花王健
康科学研究会ホームページ）

☆口から食べることの重要性
☆田舎暮らし・古民家の魅力
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ ヨーグルトミルクプリン ～

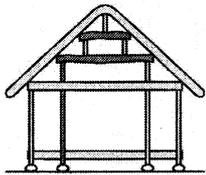
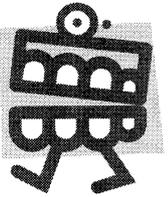
田舎暮らし・古民家の魅力

古民家と呼ばれる日本の伝統的な家屋が注目を集
めています。古民家をリフォーム、リノベーション
したカフェやギャラリー、レストラン、民宿などは
若い世代のみならず海外からの観光客にも日本の伝
統文化に触れられるという点で魅力的に映るよう
です。

古民家に明確な定義はありませんが、一般的には築
50年以上を経た住宅で、接合部に釘やボルトを多
用せず伝統的な木造軸組工法で建てられた家をそ
う呼ぶことが多いようです。日本の古くからの木造住
宅には、丈夫な梁や柱が使われているものが多く、
エアコンなどの冷暖房器具を使わなくても快適に生
活できるように工夫されている建物が多くあります。
実際に古民家で暮らすとなると洗面、台所などの水
回りの改修や耐震のための補強など、メンテナンス
するポイントはいくつかあります。

自治体によっては、地域の伝統的な木造建築技術の
維持や継承、歴史的な文化を後世に伝えることや景観
づくりを目的として古民家再生を支援するプログラ
ムを組んでいる地域もあります。条件を満たす古民
家については、補修や改修工事費の一部を自治体が
助成している地域もあります。

便利な都会を離れ、不便な田舎で独自のスローライ
フを選ぶ人がテレビなどで紹介されることも珍しく
なくなりました。日本古来の懐かしさや温かみをく
れる古民家は、まだまだ人気を集めています。（参
照：古民家再生促進支援事業ホームページ）



～ 休息サポートレシピ ～ ヨーグルトミルクプリン

カロリー：107kcal、グリシン：431mg
※すべて1個1分で計算しています

<材料> (約120mlの容器4個分)

- ・牛乳 1カップ
- ・プレーンヨーグルト 1カップ
- ・砂糖 大さじ4
- ・粉ゼラチン 5g
- ・レモン果汁 小さじ1/2

<作り方>

- ①ゼラチンを大さじ2の水でふやかす。ヨーグルトはザルでこす。
- ②鍋に牛乳・砂糖を入れて弱火で温める。砂糖が溶けたらゼラチンを加えて火を止める。
- ③ゼラチンが溶けたら、ヨーグルト・レモン果汁を加えてさらに混ぜる。
- ④容器に流し入れて、氷水を張ったバットに並べ、冷蔵庫で冷やし固める。

★栄養コメント★

皆さんは日頃、「寝ても疲れが取れない」と不満を抱えていませんか？そんなあなたの休息をサポートしてくれるのが、アミノ酸の一つである“グリシン”です。グリシンは脳に作用して、手足の血管を広げて血流を増やします。血液は酸素や栄養とともに、熱を運んでいます。血流が良くなるということは、血液が体の深部まで循環し、冷えた手足は温められ、逆に体の深部を冷やして心地よく眠れる状態をつくってくれるということ。さらに、手足の血流量が増えたと、皮膚の角質の水分量が増えて、肌の潤いが増します。皮膚にあるコラーゲンを作っているアミノ酸のうち、3分の1はグリシンです。そのため、グリシンを摂ると皮膚のバリアー機能が上がり、敏感肌の改善にも働くと言われています。グリシンは、タンパク質を形作っている基本的なアミノ酸なので多くの食材に含まれており、人の体内でも合成できる非必須アミノ酸なので、通常の生活をしていれば不足することはほとんどありません。ただし、睡眠の質を改善するためには、眠る前にグリシンを摂ることが必要です。今回のレシピ“ヨーグルトミルクプリン”に使用しているゼラチンには5gに1.2gものグリシンが含まれています！牛乳やヨーグルトにも含まれている上に、甘いものにはリラクゼーション効果もあるので、眠る前の夜食にぴったり。夏に嬉しいひんやりデザートで毎日の休息をサポートしませんか？

★ヨーグルトミルクプリンのポイント★

作り方②で牛乳を沸騰させないように気をつけましょう。きなこやピーナッツなどを乗せれば、さらにグリシンが豊富になりますよ。

からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ！