



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

2015年も12月ですね。
みなさんにとって、**2015年は
どんな1年でしたか？**

あっという間と口にはするものの、あらためてこの1年間を振り返ってみれば、2015年もきつ**いろいろなことがあった**のだと思います。

しらき歯科クリニックでも「**ほんの少しのことであっても良い意味の変化をしていきたい**」と考えて、2015年を過ごしてきました。

2014年よりも2015年。
2015年よりも2016年。

そんな風に、**毎年少しずつでも成長できるように**

今年の反省を来年の成長に活かせるようにしていきたいと思っています。

しらき歯科クリニックの進化のために、診療中や院内でお気づきの点などがございましたら、遠慮なく教えてくださいませ。

今年も1年、ありがとうございました。
また来年もよろしくお願い致します！

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 . 6 2

口臭予防とオーラルケアのお話(4)



多くの日本人が気にしていると言われる「**口臭**」ですが、その原因は大きく分けると4種類です。

口臭を予防したいなら**その原因に沿った対策をする**のが一番の近道なので、今回も引き続き、口臭の原因について一緒に確認していきましょう。

今回のテーマは『**外因的口臭**』です。

外因的口臭とは、**口に入れるもののニオイ**が原因となる口臭のことで、具体的には、**食べ物**や**嗜好品**が原因となります。

原因となる食べ物としては、ネギ、ニラ、ニンニクなど、**ニオイの強い食べ物**が挙げられます。

これらの**食べかす**が口の中に残れば、ニオイの原因になることは容易に想像できると思います。

それだけでなく、**胃で消化されたにおい物質が血液によって体内に運ばれ、肺から呼気として吐き出される**ことでもおこることもあります。

嗜好品である**お酒**や**タバコ**も口臭の原因となりますが、これも食べ物と同じことが言えます。

お酒を飲んだ後には、いわゆる「**お酒くさい息**」になりますよね。

これはアルコールが体内で吸収され、肺からアルコール成分が排出されるために起こる現象です。

口はモノを食べる場所だけに、**摂取する物のニオイが直接的に口臭の原因となる**わけです。

TPOに合わせて、食べ物や嗜好品の摂取にも気をつけておきましょう！



2015年12月号

☆どうしていますか？ペットの歯磨き
☆老眼との付き合い方
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ 魚介と野菜の豆乳鍋 ～

どうしていますか？ペットの歯磨き

犬や猫などの動物は、奥歯の形態が人間とは違うため、むし歯ができることはほとんどありません。ですが、人間と同様に歯垢や歯石の蓄積によって歯肉炎などの歯周病を発症することがあります。本来はピンク色をした歯肉が炎症によって赤く腫れ、症状が進むと口臭がひどくなり、口の中から出血することもあります。

私たちも歯が痛い時は食べることが辛いように、犬や猫も歯周病になると食べ物をお口にするのがおっくうになり、食欲低下、体力低下につながることもあります。さらに症状が進み、歯と歯肉の間の歯周ポケットと呼ばれる溝が深くなると歯が抜け落ちたり、歯周病菌が心臓や肝臓に行き着いた場合は内臓疾患を併発することもあります。

犬や猫の歯周病を予防するには、やはり歯磨きが効果的。小児用歯ブラシや犬猫用の歯ブラシに歯磨きジェルをつけて磨くか、歯磨きシートでマッサージするなどして、出来れば毎日口腔内を清潔にあげましょう。歯磨きと同様の効果のあるガムや、歯石のつきにくいフードを与えることも予防につながります。人間には効果のあるキシリトールは、犬が摂取すると中毒症状を起こす可能性があるため、歯磨き剤は必ずペット用のものを使用してあげてください。（参照：株式会社エトレホーム ページン）

老眼との付き合い方

老いは、目と歯から始まるといわれています。40歳を過ぎた頃から、新聞や本の字が見えづらくなると目の老化を感じ始める人が多いようです。

老眼とは、加齢によって目の水晶体の弾力性が弱まり、ものを見るための調整力が低下した結果、近くのものが見えにくくなる症状を指します。老眼かなと思う症状があれば自己判断で終わらせず、まずは眼科専門医を受診しましょう。

自分では老眼と思っていない、他の原因で視力が低下しているケースもあります。メガネを使用していなかった人にとっては、老眼鏡を使うことに抵抗がある人も多いようですが、見えにくいまま我慢して放っておくと眼精疲労が重なり、頭痛や肩こりなどの症状が現れることもあるようです。老眼鏡やコンタクトレンズで目の負担をカバーするとともに、目薬を使用するのもおすすめです。

目の調節機能の改善や、血行を促進するビタミンB12やビタミンE、ネオスチグミンメチル硫酸塩などが配合されたものを選ぶと良いでしょう。部屋の電気は、天井灯と電気スタンドを併用し部屋全体を明るくするとともに、見るモノも明るくしましょう。部屋の明るさは、6畳の部屋で80～100ワットを目安にしてみてください。老眼は病気ではなく、誰もが経験する老化現象の一つです。大切な目をいたわりながら、快適な生活が送れるよう工夫をしていきたいですね。（参照：参天製薬株式会社ホームページ）



～ 美 爪 レ シ ビ ～ 魚介と野菜の豆乳鍋

カロリー：725kcal たんぱく質：52.5g 鉄：6.5mg 亜鉛：12.9mg
ビタミンC：120mg ※すべて1人分で計算しています

<材料> (2人分)

牡蠣 10個(160g)、鮭 4切れ 300g
かぼちゃ(1cm幅) 1/8個 250g
じゃがいも(1cm幅) 2個 250g
ほうれん草(3cm幅) 1/2束 100g、だし汁 3カップ

豆乳(成分無調整) 1カップ
みりん・酒 各大さじ5
味噌 大さじ3、コショウ 少々 } [A]

<作り方>

- 【下処理】ボウルに移した牡蠣に塩・片栗粉を各小さじ1(分量外)振り入れ、2カップ程度の水を入れて優しく洗います。汚れた水を捨てて2～3回すすぎ、ザルにあげます。
- かぼちゃ・じゃがいもをそれぞれ電子レンジ500wで5分加熱して、やわらかくする。
- 鍋にだし汁を入れて中火にかけ、沸騰したら【A】を入れてよく混ぜる。さらに、牡蠣・鮭・かぼちゃ・じゃがいもを加える。
- 魚介に火が通ったらほうれん草を加えてサッとひと煮立ちさせる。

★栄養コメント★

クリスマスに向けてネイルサロンに通う女性が増えるこの季節。爪は健康のパロメーターともいわれる存在、美爪を目指すなら外からのケアばかりでなくバランスの取れた毎日の食事も大切です。爪は“ケラチン”というたんぱく質からできており、動物性たんぱく質は爪に弾力性を持たせ、植物性たんぱく質は爪を丈夫にします。コラーゲンは細胞と細胞の間を埋める細胞間物質(結合組織)で、皮膚内部に水分を蓄える役目を果たすため、皮膚に張りを持たせます。亜鉛は、たんぱく質合成のために欠かせないミネラルで、抗酸化作用・新陳代謝を活性にする栄養素です。鉄は貧血などの欠乏症による爪の反り返りを防ぎ、これによる割れや二枚爪などを防ぐことができます。ビタミン類は抗酸化作用・新陳代謝を促す・ささくれ予防・爪や骨を丈夫にする・爪の黄ばみを予防するなど、たくさんの働きがあります。ビタミンA、B群、C、E、パントテン酸、ビオチンなどのビタミンが特に重要です。今回のレシピ“魚介と野菜の豆乳鍋”には、良質なたんぱく質の鮭、亜鉛を豊富に含む牡蠣、鉄が豊富なほうれん草、ビタミン類を多く含む野菜類がたっぷり入っています。爪の伸びる速度は1日で約0.1mm、1ヶ月でおおよそ3mmといわれ、爪が全部生え変わるまでに半年という長い時間がかかります。ネイルケアとともに、毎日の食事の積み重ねで爪先まで健康と美しさを手に入れましょう！

★ 魚介と野菜の豆乳鍋のポイント ★

牡蠣は下処理をすることで身がふっくら仕上がります。豆乳を入れてからは沸騰させすぎないように火加減に注意して下さい。

からだに
美 美味しいレシピ
おしえチャオ！