



こんにちは！**白木**です。  
いつもありがとうございます！

今年ももう11月になりました。  
別名「霜月」と言いますし、少しずつ寒くなってきましたね…

ところで、11月8日は『**いい歯の日**』

11（いい）8（は）の語呂にちなんで、1993年に設定されました。

毎年、日本歯科医師会が「ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー」を選出し、『**笑顔の大切さ**』を伝える活動を行っています。

**思いっきり笑う瞬間**は、誰でもとても気持ち良いですね。**笑顔の似合う人**には、ステキな人という印象を持ちますよね。

自分の笑顔でも、相手の笑顔でも、「笑顔」には**人をとても気持ち良くさせるチカラ**があります。

そんな素晴らしい笑顔のために欠かせないもののひとつは、**健康な歯**と言えるでしょう。

歯がないことが気になって、思い切り笑えない…  
歯の色や形がコンプレックスになっている…

そんな方は、お気軽にご相談ください！

### 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 . 7 2

### だ液のお話(2)



だ液は口の中だけではなく、身体のかな場所健康を保つためにパワーを発揮しています。今回は「**だ液の働き**」についてお話ししましょう。

#### ◆ 消化を助ける

だ液には、食べ物の中のデンプンを分解する酵素があります。

食べ物がだ液と混ざると、その酵素が働いて食べ物を柔らかくし、**胃で消化しやすい状態**にします。

#### ◆ 飲み込む時の潤滑剤

食べ物は十分に噛むことで細かくなります。だ液の中のムチンの働きで食べ物が柔らかく、食道表面が滑らかになり、飲み込みやすくなります。

#### ◆ 体内への細菌侵入をブロック！

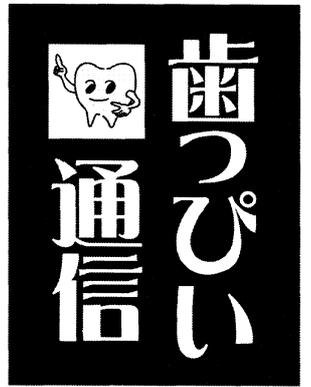
口の中にはむし歯の原因菌だけでなく、様々な病原菌が絶えず侵入してきます。

だ液には**侵入してきた細菌を殺したり、抵抗したりする働き**があります。

#### ◆ お口の中を守る

口の中では、常にだ液が分泌されています。だ液は**食べカス**を洗い流して、**口の中を清潔**にし、常に潤いを保つことで**口臭**を抑制します。

だ液には、このようなさまざまな働きをしていますが、まだまだこれだけではありません。続きは、また次回にお話したいと思います。



2016年1月号

### がん治療の前に歯科診療を!

日本の男性の2人に1人、女性では3人に1人が、がんにかかると言われています。

あまり知られていませんが、がんの治療中は口のトラブルが起りやすく、場合によっては口腔内の細菌が感染を引き起こすなど、がん治療そのものの邪魔をすることもあります。

たとえば手術で人工呼吸器を挿管すると、口腔内の細菌が肺まで流れ込み肺炎の原因になることがあります。また、抗がん剤の治療を受けると約4割の患者さんが口内炎になるといいます。症状が重い場合は、唾液を飲み込めないほど痛みが激しくなることもあります。がん治療が始まる前に口の中を清潔にし、ケアすることで細菌の増殖を抑えることができ、抗がん剤による副作用を軽くすることも可能です。

がん治療を行う前の歯科診療では、まず大きなむし歯や歯周炎の有無をチェックします。そのような歯があった場合は、主治医と相談しながら治療を施します。さらに、口の中の細菌感染を防ぐためには、原因となる細菌の数を減らすことが重要です。そのため口腔内を清掃しブラークや歯垢を取り除きます。口の中がきれいになったら最後に歯磨き指導を受けましょう。自分に合った正しい歯磨きで、歯と体の健康をキープするのに役立ててください。(参照:公益社団法人日本歯科医師会ホームページ)

☆がん治療の前に歯科診療を!  
☆2016年の干支は申  
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ!  
~ 甘酒筑前煮 ~

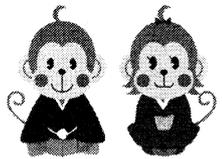
## 2016年の干支は申

2016年の干支は申(さる)。もともとは申と書いて「しん」と読む、イナズマを表し、「電」の原字ともなった字です。

申年生まれの人は、快活で好奇心が強く、他人に指図されることを嫌う一方で相手の気持ちを讀みとる能力に優れているため、往々にして出世も早く、友人にも恵まれるタイプが多いようです。短所としては、どのような環境や立場にあっても自分勝手になりがちな傾向があるそう。逆に考えれば、周囲に翻弄されずマイペースに物事をやり遂げることの出来る人といえるでしょうか。

過去を振り返れば、日本とソ連(当時)が国交を回復した1956年も、川端康成がノーベル文学賞を受賞した1968年もさる年でした。2016年は5月に三重県伊勢志摩で主要国首脳会議(G8)が行われ、夏にはブラジルのリオデジャネイロで夏季オリンピック、パラリンピックが開催されます。昨年の公職選挙法の改正により7月の参議院選挙からは、18歳以上の国民が一票を投じることができるようになります。

国内外を問わず政治や経済の面では先行きが不透明な事柄が多く、各地で紛争はやむくみはありません。自然災害もいつ何時、どこで起きるか誰にもわかりませんが、一日も早く不安が去る(さる)世の中になることを願ってやみません。(参照:明山陶業株式会社ホームページ)



### ~ 菌活レシピ① ~ 甘酒筑前煮

カロリー: 255kcal ビタミンB2: 0.29mg 食物繊維: 6.4g  
※すべて1人分で計算しています

#### <材料> (4人分)

鶏もも肉(一口大) 1枚、にんじん(乱切り) 1本  
れんこん 150g、ごぼう 1本  
干し椎茸 5枚、こんにゃく 1/2枚  
絹さや 5枚、サラダ油 大さじ1  
甘酒 150ml、しょうゆ 大さじ2

#### <作り方>

- 【下処理】れんこんは5mm幅の半月切りに、ごぼう乱切りにしてそれぞれ水にさらしておく。椎茸は水で戻し、半分に切る。こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、一度塩でもみ、出てきた水分を捨ててから新しい水で下茹でする。絹さやは塩茹でする。
- 鍋に油を熱し、鶏肉を皮目から入れて両面焼く。続けてにんじん・ごぼう・れんこん・こんにゃくを入れて炒める。
- 全体に油がまわって表面が少し透明になってくる頃にしいたけ・甘酒・しょうゆを加える。全体が蒸詰まり、照りが出てくるまで煮込む。
- 皿に盛り、絹さやをちらす。

#### ★栄養コメント★

最近、健康と美容を気遣う人たちの間で「菌活」が話題になっています。「菌活」とは、身体に良い働きをする菌を積極的に食事から摂り入れること。さらに自分の腸内にいる良い菌(善玉菌)を育てて、腸内環境を整えることをいいます。腸内環境が整うと、代謝や免疫力が高まり、健康で元気な身体になります。日本に馴染み深い菌として「乳酸菌」や「納豆菌」、「麹菌」などがありますが、菌によってその働きもさまざま。今回は、寒い冬に飲みたくなる「麹菌」が豊富な「甘酒」を調味料として使ったレシピです。甘酒には米麹と酒粕を使った作り方があり、米麹から作られる甘酒が本来の甘酒といわれ、これは点滴の成分とほぼ同じ成分なため、「飲む点滴」とされるほどに栄養価の高い飲み物です。麹には、美肌成分のコウジ酸が豊富に含まれています。このコウジ酸は、シミの原因となる過剰なメラニン生成を抑えてシミやくすみを防ぐ働きがあります。また甘酒には、皮膚や粘膜を保護してくれるビタミンB2が多く含まれていますので、飲むだけで皮膚を活性化してくれる働きが期待できます。さらに強い日差しなどで、ダメージを受けた髪や頭皮を若返らせ、美しい髪を作るともいわれています。甘酒に含まれている麹由来の食物繊維やオリゴ糖は、腸内環境を整えてくれる働きもあり、女性にとって嬉しいことづくし。今年は色々な菌パワーを毎日摂り入れて、体の中からキレイを目指しましょう!

#### ★甘酒筑前煮のポイント★

甘酒があれば、だし汁やみりんや酒などの調味料いらすず、美味しい筑前煮ができます。具材の【下処理】を丁寧なことで美味しさがアップしますよ。

からだに  
**美** 美味しいレシピ  
おしえチャオ!