



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

今年は暖冬と言われていますが、
1年で最も寒いこの時期は、さすがに寒さが身にしみますね…

毎年この2月に『**全国生活習慣病予防月間**』が実施されています。

日本生活習慣病予防協会が中心となり、**生活習慣病の予防と健康寿命を延ばすこと**を目的に、さまざまな啓蒙活動が行われます。

歯とお口の病気の中にも生活習慣病があることをご存知でしょうか？

実は、『**歯周病**』が国の定める生活習慣病のひとつに指定されています。

つまり、歯周病は「**食生活や生活習慣が要因となる病気**」ということです。

バランスのとれた食事をよく噛んで食べること、
毎食後に歯をみがくことなど、**歯とお口の健康を守るために大切な生活習慣はたくさんあります。**

言い換えると、**生活習慣を改善することによって、病気の進行予防や改善を目指すことができます**ので、健康な身体づくりを心がけましょう！

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 4

口臭予防とオーラルケアのお話(6)



多くの日本人が気にしていると言われる「**口臭**」について、**4つの原因**（生理的口臭、病的口臭、外因的口臭、心因的口臭）を解説してきました。

口臭予防には**その原因に沿った対策をするのが**一番の近道ですし、**原因となる要素が多い方ほど口臭が発生する可能性が高い**とも言えます。

今回はこれまでに話した口臭の原因に関するまとめとして、『**口臭リスクのチェックリスト**』をお届けしたいと思います。

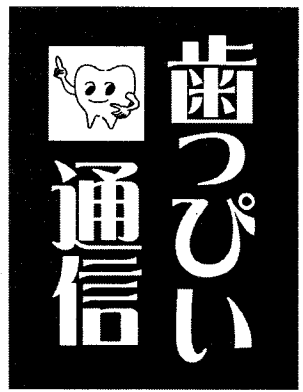
口臭のリスクファクター（要因）をひとつひとつ一緒にチェックしていきましょう！

- 寝起きである
- お腹がすいている（空腹）
- 緊張している

- 口の中がベタベタする
- 胃の調子が悪い
- 頻繁にゲップが出る
- むし歯がある
- 歯ぐきから出血がある
- 歯の治療を中断してしまった部分がある
- 舌に白や褐色、黒のコケ状のものが見える
- ニオイの強い食べ物をよく食べる
- お酒をよく飲む
- タバコを吸う
- 食後に歯をみがいていない
- しばらく歯科医院に行っていない

いかがでしょうか？

むし歯などの病気はもちろん、プラーク（歯垢）や歯石も口臭の原因になります。**口臭が気になる方は歯科医院を受診しましょう！**



2016年2月号

歯を磨くタイミングって？

食べた後には歯を磨く。とても理想的ですが、朝
昼晩の食事に間食などを加えると1日に何度も歯を
磨くのが難しい場合もあります。

理想的な歯磨きのタイミングは、毎食後と就寝前。
むし歯のもとになる菌は、タンパク質や糖を分解し
て歯を溶かす酸を作ります。そのため食後はなるべ
く早く歯を磨き、菌の栄養になる成分をこすり落と
すほうが良いとされています。ただ、酸味の強い飲
み物や果物を摂った後は酸で歯の表面が溶けやす
なっているため、1時間ほどおいてから磨いたほう
が良いでしょう。

唾液にはむし歯の原因となる細菌の増殖を抑え歯を
守る作用がありますが、就寝中は唾液の出る量が太
きく減少します。そのため、寝る前にはしっかりと歯
磨きをして口の中の菌を減らしましょう。

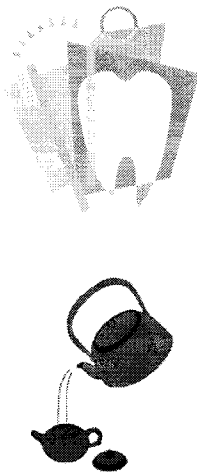
日頃、皆さんの歯を治療する歯科医の中には1回の
歯磨きに15分ほどかける人もいます。テレビを観
ながら、またはお風呂に浸かりながら磨くのがコッ
で、こうすると15分もあつという間。ゆっくり時
間をかけて歯の汚れを落とすのもむし歯予防には効
果的です。歯を強くする働きのあるフッ素が含まれ
た歯磨き粉もおすすめ。歯磨き粉が苦手な方は、何
もつけずに歯を磨き、その後フッ素入りの洗口剤を
使うのもよいでしょう。(参照：公益社団法人日本歯
科医師会ホームページ)

台湾茶で心も体もホット！

寒い季節は、温かいお茶が恋しくなります。今、
おすすめなのは台湾茶。台湾の温暖な気候と南北に
広がった地形による寒暖の差はお茶の生育に最適で、
特に烏龍(ウーロン)茶の質の高さは世界的にも有
名です。

その中でも「台湾三大銘茶」と呼ばれるのが、凍頂
(とうちよう)烏龍茶、文山包種茶(ぶんざんほう
しゅちや)、白毫(はいはい)烏龍茶の3つ。特に女
性におすすめなのが、東方美人茶という名でも知ら
れる台北産の白毫(ばいはい)烏龍茶。夏に発生す
るウンカという害虫に茶葉を噛ませて作る独特の製
法で、害虫の力を借りて作るため無農薬で生産量も
多くありません。見た目や色は紅茶に似ていますが、
紅茶のような渋みがなく、蜂蜜のような甘い香りが
特徴。美肌効果があるとされ、イギリス皇室にも好
んで飲まれている人気の高いお茶で、「東方美人」と
いう名はピクトリア女王が命名したといわれています。
お湯の温度が低いと香りが出ないため、電気ポ
ットではなくやかんで沸かした100度以上のお湯
で楽しみましょう。

他にも、日本の緑茶に似た味わいで甘みのある文山
包種茶は蘭のような香りがあり、集中力を高めたい
時におすすめ。烏龍茶というタイト効果がよく
知られていますが、リラックス効果や、体を温め
る作用があるともいわれています。寒い季節のティ
ータイムは、台湾茶で体の芯から温まりましょ
う。(参照：日本台湾茶協会ホームページ)



～ 菌活レシビ②～ きのこたっぷり塩麹鍋

カロリー：616kcal 食物繊維：19.1g
※すべて1人分で計算しています

<材料> (2人分)

鶏もも肉(一口大) 300g、塩麹 大さじ2
はくさい 1/8株、だいこん 5cm、白ねぎ 1本、
にんじん 1本、きのこ(3~4種類)合わせて500g、
豆腐(8等分) 1丁

【鍋の出汁】

水 1.5L
塩麹・しょうゆ・酒 各大さじ2、
和風だし(顆粒) 小さじ3

<作り方>

- ①【下準備】鶏肉は塩麹を漬けて20分置いておく。
- ② 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切りそろえる。
- ③ 鍋に【鍋の出汁】の材料を入れて火にかける。沸騰したら、豆腐以外の材料を入れて煮込む。野菜がやわらかくなったら、最後に豆腐を入れ、ひと煮立ちしたらいただく。

★栄養コメント★

人間の腸の中には500種類以上、数にして100兆個以上の常在菌が存在しています。これらの腸内細菌のうち人間にとって有用な働きをする善玉菌を増やすために「菌活」は継続が大切です。腸内環境が改善されると代謝がよくなり、美肌にもつながります。今回のレシビ「きのこたっぷり塩麹鍋」は、風邪やインフルエンザなどにも負けない、体メンテナンスレシビです。「菌」という字の訓読みは、なんと「きのこ」。実は、きのこは菌をそのまま食べることができる唯一の食材なのです。きのこは低カロリーなのはもちろん、腸内の善玉菌のエサになる食物繊維が豊富で、腸内環境の改善に役立つ優れたものです。さらに旨みもたっぷり、どんな料理にも相性がよく、いつもの食事にきのこを入れるだけで簡単に、手軽に「菌活」ができるのです。きのこに含まれる糖質の一種であるβグルカンには、きのこや酵母などの細胞壁に存在する成分で糖質の一種ですが、人間の体内で免疫機能を司っているナチュラルキラー細胞やNK細胞などの働きを活性化するため、体外から入ってきたウイルスなどを撃退し免疫機能を向上させるといわれています。さらに、豊富な麹菌で食材の旨みをアップしてくれる塩麹と合わせて料理することで、味も菌活効果もより一層増して、冬の元気な体づくりに一役買ってくれます。食材の旨みたっぷりの美味しくてあったか「菌活鍋」で風邪やインフルエンザ対策をしましょう！

★きのこたっぷり塩麹鍋のポイント★

鶏肉を塩麹に漬け込むことで鶏肉がしっとりやわらかく仕上がります。きのこは色んな種類を合わせた方が旨みが増えて美味しく出来上がりますよ。

からだに
美味しいレシビ
おしえチャオ!

