



こんにちは！**白木**です。  
いつもありがとうございます！

今年も本格的な**暑さ**がやってくる時期になりました。

今年は例年よりも気温が高めという予報が出ていますが、あまり暑すぎるのも困りものです…

ひどい暑さのせいで、**食欲が減退する**という方も多いことでしょう。そんな時は、冷たいものやさっぱりしたものに手が伸びますよね…

実は、これも**夏バテの原因**とご存知でしたか？

冷たい飲み物や食べ物を多く摂取すると、**胃液が薄まり、胃腸や内蔵が冷えます**。

内蔵が冷えると、**消化吸収能力が落ちる**ので、

**食欲がなくなり、免疫力も落ちて**しまいます。

こんなことが続いていくうちに、**身体は栄養を吸収できなくなり、夏バテになってしまう**のです。

健康の基本は『食生活』ということですね！

胃の働きが鈍っている時には、**だ液の分泌を促すことも効果的！**下段で『**だ液を促すマッサージ**』を紹介していますので、ぜひお試しください。

### 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 . 6 8

### 口臭予防とオーラルケアのお話(11)

多くの日本人が気にしていると言われる「口臭」について、前回に引き続き、身近なセルフケアとして『**だ液**』の分泌を促す方法を解説します。

意外に思うかも知れませんが、**口臭とだ液の分泌量は大いに関係がある**ということを前回のコラムでお話しました。

『生理的口臭』が発生する原因は『**だ液の減少**』です。だ液の分泌量が少ないと、お口の中に細菌が増殖して不潔な状態になり、口臭が発生します。

ですから、**口臭の予防・対策には『だ液の分泌』がとても重要**なのです。

だ液の分泌を促すには、**大きなだ液腺のある場所をマッサージするのが効果的**です。今回はだ液の分泌を促す**マッサージ**を紹介します。

#### ◆ **だ液腺マッサージ**

##### ① 耳下腺マッサージ



人さし指から小指までの4本をほおと耳たぶの間にあて、奥から前へ円を描くように回します。

##### ② 顎下腺マッサージ



耳の下からアゴの先まで、アゴの内側を指先をつかって、何か所か押すようにします。

##### ③ 舌下腺マッサージ



両手の親指を揃え、アゴの真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押し上げます。

1～3を3回程度繰り返しましょう。

**だ液が出てきたことを実感できればOK！**

ぜひお試しください。



2016年7月号

### 歯茎痩せを食い止めよう!

歯槽膿漏や歯周病が進行すると、歯を支えている歯槽骨が少なくなりその上にある歯茎も徐々に下がってきて、歯茎が痩せる状態になります。

一般的に歯茎は、10年で2ミリ下がるといわれています。その例で考えると、200代の頃の歯茎に比べ50代では6ミリも下がっていることとなります。中には、歯ぎしりが続くことで歯の骨が後退し、歯茎が下がるケースや、歯並びの乱れにより外側に押し出される力がかかる歯は歯茎が下がりやすいこともわかっています。

さまざまな原因がありますが、一番の原因は歯周病が考えられます。歯周病予防のためには、歯の磨き方も要注意。力を入れてゴシゴシ磨くと柔らかい歯茎が削れることもあり、歯茎が痩せる原因となります。歯を磨く時は、歯ブラシをペンのように持つと力が入れ過ぎずに磨くことができます。歯を1本1本、マッサージするようにやさしく磨いてみてください。歯ブラシはやはりかめでヘッドの小さいものがおすすめ。

定期的に歯科医院で行うことで行う歯のクリーニングは歯周病予防につながる上、口腔内をチェックすることで歯周病の早期発見も可能になります。(参照：公益社団法人日本歯科医師会ホームページ)

### 暑い季節の高血压対策

40歳以上の2人に1人が高血压患者といわれている日本。頭痛やめまい、むくみなどは高血压の自覚症状として知られていますが、一概に高血压による症状とは言い切れず自覚症状がないまま進行し、脳卒中や心筋梗塞などの合併症を起こしてしまうことも少なくありません。

血圧が上昇しやすい冬に比べ、夏は影響が少ないように思われがちですが、脳梗塞の発症が最も多いのは夏。暑い時期は汗をかくことが多く、血液中の水分が失われ血液が濃くなります。予防のためにも水分補給を心がけましょう。

人間の体は、飲んだ水が浸透するまで15〜20分ほどかかります。そのため、水を飲んですぐ血液の流れがよくなるわけではありません。汗をかいていなくても早めに、こまめに水分を補給しましょう。就寝前と起床時の水分補給も重要です。

夏に限らず、人間の体は就寝中に平均コップ1杯程度(200CC)の汗をかきます。就寝中は血圧が低下するため、血液の流れが遅くなり血栓ができやすい状態に。さらに起床前後は、血圧の上昇とともに活動に備えてアドレナリンが分泌されることにより血液が固まりやすくなります。また、エアコンの効いた室内は乾燥し、汗をかかなくても常に体から少しずつ水分が奪われています。トイレに行った時、尿の色が濃くなっていたら水分不足のサイン。早めの水分補給で、暑い季節を乗り切りましょう。(参照：オムロン株式会社ホームページ)



### ～食中毒予防レシピ②～

#### 豚肉のカレー風味焼き

カロリー：556kcal、たんぱく質：28.8g、塩分：5.4g ※すべて1人分で計算しています

##### <材料>(2人分)

豚肩ロース肉(薄切り) 300g

- しょうゆ 大さじ4
- みりん 大さじ3
- 砂糖 小さじ2
- カレー粉 小さじ2
- 片栗粉 小さじ2

[A]

サラダ油 大さじ1

##### <作り方>

- 豚肉は冷蔵庫から出して常温に戻し、混ぜ合わせた[A]に2〜3分漬ける。
- フライパンに油を引いて強火で熱し、軽く汁気を切った①を、1枚ずつ、重ならないように並べる。30秒〜1分程焼いて焼き色が付いたら裏返し、30秒程したら一度取り出す。
- フライパンに残った油をペーパーで拭き取り、残ったAを入れ、再び②を加えて照りを付けて仕上げる。
- 皿に広げて置いてしっかり冷ます。

##### ★栄養コメント★

食中毒は一年中発生しますが、全体の70%は6月〜9月に発生しているため、お弁当作りにはさらに注意が必要です。夏のお弁当のおかずには、揚げ物・焼き物・炒め物など水分が少ない物がオススメ。お弁当の定番である卵焼きも半熟にならないよう中までしっかり加熱し、水分が出やすい和え物や煮物はできるだけ避けるようにしましょう。また、ちくわやかまぼこ、ハムなどは傷みやすいので加熱処理をしてから入れるようにし、生野菜は菌が繁殖しやすいので茹で野菜にチェンジしましょう。そして、生姜・梅干・酢・カレー粉・大葉など殺菌効果のある食材を上手に利用して調理すると防腐効果が期待できます。夏は汗もかいて体内の塩分やカロリーも消費しますので、少し濃い目の味付けやカロリーの高い揚げ物も、夏バテ防止や食中毒予防につながります。今回のレシピ「豚肉のカレー風味焼き」は、お弁当に入れても安心なように、タレにとろみを付けて水分が出ないようにしています。また、カレー粉を加えることで防腐効果や食欲増進が期待できます。味付けも濃い目なのでごはんが進みますよ。夏のお弁当は、とにかく「温度と水分」がポイント! おかずをお弁当箱に入れる前にきちんと冷まし、水分を減らすことが菌の発生を抑え、食中毒予防につながります。美味しく安全なお弁当作りに取り組んでいきましょう!

##### ★豚肉のカレー風味焼きのポイント★

時間が経っても固くならず美味しく仕上げるポイントは、①タレに片栗粉を少量加える、②下味は短時間、③残った油は拭き取る④焼き過ぎないの4つです!

からだに  
**美** 美味しいレシピ  
おしえチャオ!

