



こんにちは！**白木**です。  
いつもありがとうございます！

8月6日から**リオオリンピック**  
が開催されます。

4年に1度のスポーツの祭典、楽しみにしている  
方も多いことでしょう。

今回の開催地リオデジャネイロと日本の**時差は  
12時間**だそうで、各競技の放送は日本時間の夜  
や夜中になることも多いようです。

「応援に熱が入ってつい夜更かし…」なんてこと  
も増えそうな予感がします。

毎日の暑さだけでも疲労がたまりやすい時期で  
すし、夜更かしなどの**不規則な生活にはくれぐれ  
も気をつけて**おきたいものです。

「夏の疲れ」「夏バテ」という言葉もありますが、  
暑い時期は**突然歯ぐきのはれた、急に痛くなった**  
という患者さんが増えます。

体力が低下すると免疫力も低下し、歯ぐきに炎症  
を起こして痛くなるケースは少なくありません。

体調管理はもちろんですが、**定期的に歯とお口の  
クリーニングを受けて歯周病の予防**に取り組む  
ことも大切です。定期的にご来院くださいね！

### 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 9

### 口臭予防とオーラルケアのお話(12)

多くの日本人が気にしていると言われる「口臭」  
について、今回も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。

繰り返しお話していることにはなりますが、**口臭  
とだ液の分泌量は大いに関係があります。**

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、口臭が発生しますので、  
口臭予防にはだ液の分泌がとても重要なのです。

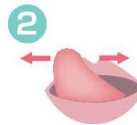
前回はだ液の分泌を促す方法のひとつとして、**大  
きなだ液腺のある場所をマッサージ**する方法を  
紹介しました。

だ液の分泌を促すために、もうひとつお勧めした  
いは**舌の周りの筋肉を鍛える**ことです。今回は、  
簡単なエクササイズを紹介します。

#### ◆ 舌の周りの筋肉を鍛えるエクササイズ



1 口を大きくあけて、舌を前後に  
出したりひっこめたりします。



2 舌をできるだけ前へ出して、  
そのまま左右に動かします。

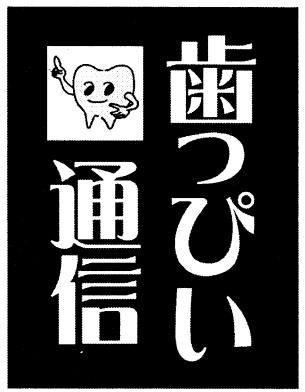


3 唇全体をなめまわすように、  
舌先で円を描きます。



4 前歯の裏に舌先をあて、  
舌打ちするように音を出します。

だ液は、口臭予防以外にも**お口の健康、身体の健  
康に重要な役割を果たす**ことが分かっています。  
だ液の分泌を促すことを心がけてみましょう。



2016年8月号

### 歯の健康を守る法律

平成23年8月「歯科口腔保健の推進に関する法律」が公布、施行されました。「口腔の健康を保つための施策を推進し、国民全員が健康で質の高い生活を営むこと」を目的にできた法律で、むし歯や歯周病などの歯科疾患の早期発見、早期治療の促進などを基本理念においています。

各都道府県や市町村では、「介護を必要とする高齢者や障がいのある人が定期的に歯科検診を受けられる施策を検討」「個別的、または公衆衛生の見地からも歯科疾患（むし歯、歯周病など）予防の措置をとる」などに取り組みよう定められています。

私たち国民一人一人も「日常生活の中で歯科疾患の予防に向けて取り組むよう努める」とあります。最近注目されているのは、通常のブラッシング（歯磨き）の後に、デンタルフロスや歯間ブラシで歯と歯茎の間や、歯ブラシの届かない場所の汚れを取り除き（歯間清掃）、洗口剤などで口腔全体を殺菌、清浄する（科学的清掃）という3段階のセルフケア。ある調査では、ブラッシングだけ行っている人と3段階のセルフケアを行っている人では後者のほうが約2倍、歯肉が健康であることがわかりました。セルフケアとともに歯科検診も大いに活用して、歯の健康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）

☆歯の健康を守る法律  
☆ハイドロカルチャーで手軽に緑を  
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ!  
～ パワーサラダ ～

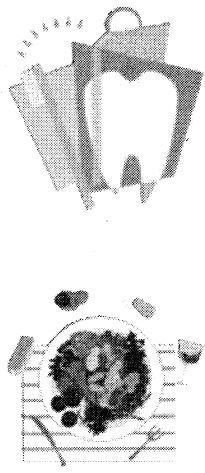
### ハイドロカルチャーで手軽に緑を

玄 関先やリビングに観葉植物を置いていて、家庭は多いでしょう。部屋の中に緑があるだけで、自然を感じられて心が安らぎます。

ここ数年、観葉植物ファンの間で人気が高いのが、お手入れが簡単なハイドロカルチャー。「ハイドロ」とはギリシャ語で「水」、「カルチャー」は英語で「栽培」。簡単に言うと、土を使わずに植物を育てる水耕栽培です。

ハイドロカルチャーは、土の代わりに粘土を焼き上げて発泡させたハイドロコーンと呼ばれる煉石や、南洋広葉樹を焼き上げて細かく粉碎した粒炭（木炭を鉢に敷き詰めます。ハイドロコーンは土特有の匂いもなく清潔で虫がわきにくく、木炭は空気中の有害物質の吸着、脱臭効果、防ダニ、防カビなどの作用があります。

鉢の形状も卓上サイズのものから、存在感のある大きなものまで様々ありますが、小さな植物であれば大きめのマグカップなどでも栽培できます。置き場所は、直射日光や冷暖房の風が直接当たる場所は避け、薄いカーテン越しに日光が当たる場所が最適。水やりは、温かい時期は気温が上昇する前の午前中にすませましょう。寒い時期は、気温の上がり切った昼間に。肥料は3か月に1回程度、水の代わりに栄養剤を使います。ポトスやアイビーなどは初心者にも育てやすくおすすめです。ご近所にホームセンターや園芸店があればぜひのぞいてみてください。（参照：三浦園芸ホームページ）



### ～ 新型栄養失調お助けレシピ～ パワーサラダ

カロリー：369kcal、たんぱく質：17.3g、ビタミンC：34mg  
マグネシウム：88mg ※すべて1人分で計算しています

#### <材料> (2人分)

【鶏ハム】100g  
リーフレタス 1/3玉  
トマト 1/2個  
きゅうり 1/2本  
りんご 1/2個  
ズッキーニ(黄) 1/2本  
ナッツ類 40g

#### 【ドレッシング】

酢 大さじ4  
オリーブオイル 大さじ2  
ヨーグルト 大さじ1  
砂糖 小さじ2  
塩 小さじ1  
コショウ 少々

#### <作り方>

- ①【鶏ハムの作り方】袋に鶏むね肉 500g を入れ、砂糖大さじ1→塩小さじ1を順に全体にすり込み、一晩冷蔵庫で寝かせる。鍋に鶏肉全体が浸かる量の水を入れて火にかける。沸騰したら鶏肉を入れて5分したら火を止める。そのまま冷めるまで置いておく。
- ②①の鶏ハム・レタス・トマト・きゅうり・りんごは食べやすい大きさに切る。
- ③ズッキーニは薄くスライスし、塩少々(分量外)をまぶし、10分置いてから水気を絞る。
- ④皿に彩りよく②・③・ナッツを盛り、混ぜ合わせたドレッシングをかける。

#### ★栄養コメント★

近年、1日3回の食事でカロリーは十分足りているのに、摂るべき栄養素が摂れずに、「新型栄養失調」になる人が増えています。この「新型栄養失調」は主にたんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足しているといわれます。今までは体力が低下して食べられない高齢者に多く見られたものでしたが、近年は若年層にも急増しているといわれています。私たちの身体は、たんぱく質、炭水化物、脂質というエネルギーや身体の組織のもとになる三大栄養素、さらに身体に必要な13種のビタミン・16種類のミネラルがこの三大栄養素を円滑に機能させています。これらの栄養バランスを保つために、ぜひ取り入れてほしいのが、今回のレシピ「パワーサラダ」です。パワーサラダとは、①野菜、②フルーツ、③たんぱく質素材の3つの要素が入っているサラダで、日本人に不足しがちといわれるビタミン、ミネラル、そして毎日摂りたい、たんぱく質を補うことで、一日に必要な栄養素とエネルギーを補給できる一皿です。パワーサラダの基本の作り方として、①野菜は、1回に半日分175gを目安に、その1/3量は緑黄色野菜を入れると抗酸化作用などの効果も期待できます。②フルーツは100g程度を目安に、アボカド、りんご、キウイ、グレープフルーツなどがおすすめです。③たんぱく質素材は、ゆで卵やポーチドエッグ、豆腐や豆の水煮、チキンやハム、えびやサーモンなどを50g程度。他にもチーズやヨーグルトなどの乳製品や、ナッツ類などをお好みで、あなたもオリジナルのパワーサラダを作って、サラダ生活をスタートしてみませんか。

#### ★パワーサラダのポイント★

とにかく色んな旬の野菜・フルーツ・たんぱく質素材を組み合わせ、様々なバリエーションを楽しんで！ドレッシングは良質な油と酢を1：2の割合で！

からだに  
**美** 美味しいレシピ  
おしえチャオ!