



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、身体の様々な場所で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11月号

40代は歯の曲がり角？

お肌の曲がり角があるように、歯にも曲がり角があります。10代、20代の頃は歯茎の血行も良く口臭も出にくく、歯が黄ばむこともめったにありません。それが30代、40代になると、紅茶やコーヒーなどの濃い飲食物による着色汚れが進み、歯の表面のENAMEL質が薄くなることで象牙質が透けて歯が黄ばんで見えるようになります。また、歯茎が痩せ始めることで治療したむし歯が再発したり、歯周病が悪化することも考えられます。

30代、40代は歯の曲がり角といえそうです。現在、あなたの歯は何本ありますか？歯がはえそろうと全部で32本。親知らずを除くと28本。事故等で歯を失うケースもありますが、歯を失う原因の1位は歯周病です。一般的に40代に差しかかる頃から失う歯の本数が増え、70代半ばでは、半分以上の歯を失うと考えられます。8020運動が定着している、後期高齢者の3割が20本の歯をキープしているという調査結果もあります。20代〜50代に聞いた「歯を失った場合に望む治療法」の調査では、入れ歯やブリッジ、そして40代以降はインプラントを望む声が増えてきました。自分では進行に気づきにくい歯周病や隠れたむし歯を早期発見する目的でも定期健診やクリーニングをご活用ください。(参照：公益社団法人日本歯科医師会ホームページ)

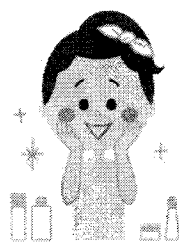
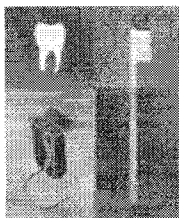
☆40代は歯の曲がり角？
☆乾燥する季節のスキンケア
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ たっぷり野菜の回鍋肉 ～

乾燥する季節のスキンケア

私たちの体の皮膚には、体から水分が蒸発するのを防ぎ、ウィルスや紫外線が侵入するのを防ぐバリア機能が備わっています。寒い季節は、肌の細胞を作る力が低下し水分を保持するのが難しくなります。その結果、バリア機能が低下。気温も湿度も低くなる秋冬は肌が乾燥しやすくなり、かゆみを感じやすくなります。乾燥しやすい秋冬時にお肌を守るために重要なのは、何といっても保湿。かゆみを感じたら、ボディローションやオイルを少しすつなじませるようにして、仕上げには手のひらでしっかりと押さえ肌に浸透させます。洗顔後は化粧水やゲルで肌を整えながら保湿し、美容液やクリームで蓋をするようにして効果を高めましょう。

シートマスクは長くつけるほうが肌に良いと考える人もいますが、15分もすると体温の影響でマスクが乾燥してきます。吸水性の高いマスクは逆に肌の水分を奪うので使用時には要注意。

栄養の偏りや運動不足、冷えなどで血行が悪くなると、肌の働きにも悪影響を及ぼします。シヨギングやヨガなどの運動を行うのは難しい場合は、家事の合間に力カトを上げ下げする、重い物中に歩く際にお尻に力を入れてヒップアップを意識するなど、日常に運動を取り入れることも意識してみてください。あまりにもかゆみがひどい時は専門医に相談しましょう。(参照：株式会社再春館製薬所ホームページ)



～ 冷凍野菜で時短レシピ～ たっぷり野菜の回鍋肉

カロリー：433kcal、タンパク質：22.2g、ビタミンC：44mg
ビタミンB1：0.72mg ※1人分ずつ計量しています

<材料> (2人分)

【野菜炒めミックス】200g

豚こま切れ肉 200g
にんにく(チューブ) 2cm
しょうが(チューブ) 2cm
薄力粉 大さじ2
ごま油 大さじ2

甜麺醬 大さじ1
しょうゆ大さじ1
酒 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
豆板醬 小さじ1/2

[A]

<作り方>

- 【野菜炒めミックス】(出来上がり量約600g) キャベツ1/4玉はざく切り、ピーマン5個は乱切り、もやし1袋はひげ根を除く。野菜の水気をしっかりと拭き取り、混ぜ合わせたら、冷凍用保存袋に平らにして空気を抜いて密封し、冷凍庫で凍らせる。
- 豚肉ににんにく・しょうがをもみ込み、薄力粉をまぶしておく。
- フライパンに油を引いて強火で熱し、②を入れて炒める。カリッと焼き色がついたら一度取り出す。
- 続けて【野菜炒めミックス】を凍ったまま入れてサッと炒め、油が全体に回ったら③を戻し入れ、[A]を入れて全体からめる。

★栄養コメント★

仕事で疲れて帰ってきて一から夕飯の支度は時間のない人にとっては大変な作業です。そんな時に力強い味方となるのが、野菜を洗う→皮を剥く→切るといった手間を一気に解決してくれる冷凍野菜です！野菜は冷凍することで生よりも保存期間が長くなる他、下処理せずにすぐに使え、野菜の繊維が壊れることで加熱時間が短くなったり、味が染み込みやすくなるなどのメリットがあります。家庭での急速冷凍の上手な方法は、①野菜は食べやすい大きさに切り、水気をよく拭き取る。②熱伝導率の高い「アルミ」等の金属製のトレイに乗せ、平らに広げて冷凍する。③冷凍庫の温度設定を「強」にして、冷凍庫をなるべく開けずに素早く冷凍するなどです。これらの方法で野菜を冷凍したら、今回のレシピで使用した【野菜炒めミックス】のように、作る料理に合わせて野菜をミックスして保存しておく、さらに調理が楽になります。オススメ！野菜ミックス【洋風野菜ミックス】パプリカ、ズッキーニ、フロッコリー、かぼちゃ、たまねぎなど【根菜ミックス】にんじん、れんこん、ごぼう、たまねぎなど【きのこミックス】しいたけ、しめじ、エリンギ、まいたけなど【豆ミックス】いんげん、スナップエンドウ、さやエンドウなど【薬味ミックス】にんにく、しょうが、白ねぎなど。

★ たっぷり野菜の回鍋肉のポイント ★

冷凍野菜は解凍せずに凍ったまま強火で炒めると野菜の食感が損なわれにくい。野菜炒めミックスは冷凍庫で約1ヶ月間保存が可能です。焼きそばや八宝菜などにもおすすめです！

からだに
美 美味しいレシピ
おしえチャオ！