



歯通信

歯つぴい

2011年2月号

お口の臭いが気になる季節！
美味しく食べて「冷え」予防！
からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ 人参豆乳粥 ～

お口の臭いが気になる季節！

1年でもっとも寒いといわれる2月。寒い季節は大勢で鍋料理を囲む機会も増え、お酒をたしなむ方なら熱燗も美味しい季節ですね。久々に会う友人や気の置けない仲間と美味しい料理を囲み、話に花が咲く。体の距離も心の距離もグッと縮まるそんな時に気になるのが、お口の臭い！

口臭の原因はさまざま考えられますが、ニンニクなどニオイの強い食べ物やお酒、タバコ。むし歯や歯周病が原因でおこる口臭や、起床時や空腹時、緊張した時に。だ液の分泌が減って細菌が増え口臭がおこることもあります。

口臭を予防するにはお口の中を清潔にし、むし歯を治療しておくことがいちばんですが、家庭でできる予防法もあります。毎日の歯磨きの後、舌の表面について「舌苔」(ぜつたい)と呼ばれる白っぽい汚れを歯ブラシでやさしく磨き落とす。また、歯間ブラシで歯垢を除去することも予防に役立ちます。口臭予防効果のある成分が含まれた歯磨き粉や、外出時は口臭予防のマウスウォッシュやタブレットを利用する方も多いですね。

それでもお口の臭いが気になる場合や、むし歯や歯周病が原因と考えられる口臭の場合はぜひ歯科医院にご相談ください。自分に一番適した口臭予防、口臭ケア方法を一緒に見つけましょう。(参照：ライオン株式会社ホームページ)

美味しく食べて「冷え」予防！

寒い朝に布団やベッドから抜け出すのはちょっとした勇気が必要ですね。寒い季節に辛いのは体の冷え。体が冷えることで筋肉や血管が収縮し、肩こりや頭痛、腰痛などの症状が現れることや、免疫力が低下してさまざまな病気を引き起こすこともあります。もっとも冷えやすいのは、心臓から一番遠い手や足。外出時には手袋や厚手のタイツ、靴下で身体を冷えから予防しましょう。

東洋医学では体を温める働きをする食べ物を「陽性食物」と呼びます。野菜類では、かぼちゃやニンジン、ごぼう、こんにやくなど。魚介類では赤身の魚やエビ、アナゴなどがあります。他に味噌や醤油、梅干し、たくあんなどの発酵食品や、生姜やネギ、ニンニク、自然塩も体を温める食品です。また、コーヒーは体を冷やしますが紅茶は体を温める作用があります。寒い時期だけでも食後のコーヒーを紅茶に替えて、さらに生姜をひとさじ加えてジンジャーティーを楽しむのもいいですね。

今夜はさつそく、かぼちゃやニンジン、玉ねぎを煮込んで、自然塩で味付けしたスープやポトフなどががででしょうか？栄養と休養を十分摂って体力、抵抗力ともバツチリであれば風邪やインフルエンザにも感染しにくくなります。陽性食物を上手に組み合わせ、毎日の食事で体の中から「冷え」を追い出しましょう！(参照：味の素株式会社、中外製薬株式会社ホームページ)



～ 歯が痛い時の優しいレシピ～

人参豆乳粥

カロリー：273kcal タンパク質：6.8g(1人分)

<材料> (2人分)

豆乳 1カップ
ご飯 220g
水 400cc
はちみつ 大さじ1
塩 少々
人参 100g
パセリのみじん切り 少々



<手順>

鍋にご飯と水を加えて3～4分煮る。

豆乳を加え1分煮て、人参のすりおろしを加え、中火で2～3分煮る。

はちみつ・塩で味をととのえ。火を止め器に盛り、パセリをふる。

栄養コメント

歯が痛い時の食事。その基本は「軟らかくて食べやすく、消化に良いもの」です。口の中でのなめらかさや口当たりの優しいもの。熱すぎたり冷たすぎるものは歯の刺激になりしめたりもしますから注意しましょう。スープなどは具材をミキサーにかけたものやポタージュタイプにした温かいものがよいでしょう。香辛料などは控えめにし、生姜なら絞汁を使って作りましょう。使う食材としては豆腐・卵豆腐・クリーム煮・挽肉・芋のマッシュなどが軟らかく食べやすいでしょう。そして調理する時、魚や肉は火を通しすぎると硬くなる場合があります。逆に野菜などは繊維があるのでよく煮て繊維を軟らかくしたり、それをつぶしたり裏ごしをするとなめらかになります。挽肉を使うハンバーグなども豆腐を加えたり、パン粉やりんごのすりおろしなどを加えて作ると食感もより軟らかくなります。葉物(ほうれん草・白菜)は葉先を使ってみましょう。食事が食べにくいと栄養のバランスも崩れやすく免疫力の低下につながり、それがきっかけで他の病気等にもつながりますから、食べやすい食事を作りケアしてみましょう。

人参豆乳粥のポイント

米から作る粥は美味です。時間がない時にはご飯からも手軽にできます。今回は栄養価を高めるために、タンパク質の豆乳やビタミン類の多い人参・パセリを組み合わせました。

からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ!



監修：管理栄養士・料理研究家 小早川洋子先生
<http://www.h5.dion.ne.jp/~koba7y/>



知っておきたい歯の基礎知識⑤

歯周病の予防(1)

ホームページリニューアル

<http://www.shiraki-dent.com>

院長ブログもはじめました!

<http://blog.shiraki-dent.com>

こんにちは、院長の白木です。1月は私の目標をお話させていただき、歯のコラムをお休みさせていただきましたが、また今月から再開したいと思います。

今回は、『**歯周病を予防するための3つのポイント**』の中から2つお話したいと思います。

歯周病は、歯垢の増加、免疫力の低下、悪癖などのさまざまな要因が重なって発症する生活習慣病です。ですから、予防のためには、悪い生活習慣を取り除き、改善していく必要があります。

① 歯垢をためない

そもそも、歯周病の原因は**歯垢の中にいる細菌**です。

歯垢の中には多くの歯周病菌が巣食うため、まず何よりも歯垢をためないことが大切です。

歯垢を取り除くためには、まず、**正しい歯みがき**を習慣づけることです。お1人お1人に合わせた、適切な歯の磨き方もアドバイス致しますので、気軽に声をかけてください。今後の予防の上で、毎日の歯みがきはとても大切なことなので、ぜひマスターしていただきたいと思います。

また、むし歯や抜けた歯には歯垢がたまりやすいので、早めに治療することが大切です。悪くなってしまった歯を放置することは、歯周病リスクを高めることとなりますので、気になるころがあれば、なるべく早めに治療するようにしてくださいね。

あるいは、**歯垢をためないような工夫**も大切です。噛みごたえのある食べ物で、だ液の分泌を促したり、歯垢の原因となる甘い食べ物をダラダラ食べないように気をつけましょう。

② 身体の免疫力を高める

歯周病予防においては、身体を健康に保つことも大切です。お口の中に歯周病菌が多くても、身体に備わっている免疫力が強ければ、簡単に歯周病になることはありません。免疫力は、上質の睡眠、栄養バランスの良い食事、適度な運動、ストレスをためないことなどで高めることができます。

また、糖尿病や高血圧などの慢性疾患は免疫力を下げるため要注意です。

実は、全身の健康と歯周病とは大きな関係がありますから、身体の健康にも気をつけてくださいね。

3つめのポイントはまた来月お話したいと思います。歯周病の予防は、生活習慣病と同じで、皆さん自身に気をつけていただくこと（ホームケア）と、歯科医院でのケア（プロのケア）とを二人三脚で取り組んでいくことが大切です。から、歯科医院での定期的なケアも有効に活用してくださいね。

【メルマガ会員様を募集しています】

しらき歯科では、あらたに“メールマガジン”の発行をはじめました。携帯電話で受信できますので、ぜひご登録ください。よろしくお願ひします。

〒503-0112 岐阜県安八郡安八町東結 481-1

しらき歯科クリニック

TEL 0584-62-6677