



# 歯っぴい通信

2011年9月号

むし歯になりにくい食べ方って？  
活性酸素対策でサビない体！  
からだに美味しいレシビおしえチャオ！  
～ ノンフライ酢豚 ～

## むし歯になりにくい食べ方って？

むし歯は細菌による「感染症」であるのと同時に、糖尿病や高血圧などと同じ「生活習慣病」でもあります。食生活などの生活習慣を見直すことで、むし歯も予防できます。

むし歯の原因となるミュータンス菌は、食べ物に含まれる糖から酸を作り、この酸によって歯の表面のカルシウムやリンが溶け出すことを「脱灰」といいます。食事中はよく噛んで食べることで唾液が分泌されますが、この唾液の働きで酸が中和+洗い流され歯の「再石灰化」が始まります。私たちが食べ物を口にするたびに「脱灰」「再石灰化」が繰り返されますが、摂取した糖度が高く、唾液の量が少ないほど再石灰化にかかる時間が長くなります。ただし、寝ている間は唾液がほとんど出ないので、寝る前に食べてしまうと口の中はずっと「脱灰」の状態に！

テレビを見ながらおやつをつまむなど、食べる回数が多いと口の中が酸性になっていて時間が長く、再石灰化する時間が短くなります。食べる回数に着目することが、むし歯予防につながります。食事は朝昼晩の3回。間食は時間を決めるか、食後のデザートにして食べる回数を減らし、食べた後は歯みがきをする。フッ素は再石灰化を促進する働きがあるのでフッ素入り歯磨き剤もおすすめします。(参照：日本ヘルスケア歯科学会ホームページ)

## 活性酸素対策でサビない体！

あらゆる生物が生きていく上で欠かすことのできない酸素。この酸素と似ているようで私たちの体にとって非常に迷惑な働きをするのが活性酸素。体内に取り込まれた酸素のうち約2%の酸素が活性酸素に変化するといわれています。

身の回りには活性酸素の発生源は、紫外線や排気ガス、タバコや加工食品、ストレス、激しい運動など、ちよつとしたきつかけで活性酸素の大量発生酸化(サビ)は進み、この酸化が細胞の正常な働きを阻止し老化やさまざまな病気を引き起こすともいわれています。体内にある酵素やたんぱく質、ビタミンはサビ止めとして機能し、発生した活性酸素を消す働きをしますが、あまりに大量に発生した活性酸素には太刀打ちできないほか、40歳を過ぎるとサビ止め機能が弱まることわかっていきます。

アロマオイルやハーブでストレスを軽減するなど活性酸素を発生させない工夫と、酸化作用の強い食べ物を毎日の食事にとり入れましょう。ブルーベリーや黒豆に含まれるアントシアニン、トマトやすいかの赤色成分であるリコピン、ホウレンソウに含まれるルテインや大豆に含まれるイソフラボンなどの「ファイトケミカル」に注目。

ファイトケミカルとは、植物が紫外線や虫の害から身を守るために作り出した物質で酸化作用たつぷり。いつまでもサビない体づくりを今日から始めてみませんか？(参照：株式会社ヘルスクリックホームページ)



～ 疲れを吹き飛ばす！レシビ～

## ノンフライ酢豚

カロリー：502kcal ビタミンB1：0.81mg(1人分)

<材料>(2人分)

- 豚肉(薄切り) 200g
- 塩・コショウ 各少々
- 片栗粉 大さじ2
- たまねぎ(くし形切り) 1/2個
- にんじん(薄切り) 1/3本
- ピーマン(乱切り) 2個
- 赤・黄パプリカ(乱切り) 各1/4個
- トマトケチャップ 大さじ3
- しょうゆ・酢・はちみつ 各大さじ1.5
- サラダ油 大さじ1.5



<作り方>

豚肉は端からくるくる巻いてひと口大に丸める。塩・コショウをして片栗粉を薄くまぶす。フライパンを温め、油を引いて を入れる。転がしながら焼き色を付ける。野菜を加え、火が通るまで少し強めの火加減で炒める。<A>を加えてサッと全体を混ぜ、味をからめる。

### 栄養コメント

「酢豚」といえばその名のとおり「豚肉」と「酢」がメイン。この2つにはある共通の要素があります。それはどちらも疲労回復を促す食材という点です。

豚肉は牛肉の約10倍ものビタミンB1を含み、糖の代謝を促進させて神経や筋肉へエネルギーを供給するため、疲労回復に役立ちます。また豚肉の脂にはコレステロールを下げる働きのある不飽和脂肪酸が多く味も淡泊なため、実はとってもヘルシーな食材なのです。

そしてもう1つの主役である酢。酢の中にも含まれるクエン酸が、疲労のもととなる乳酸を分解してくれます。また、酢には食欲を増進させて唾液や胃液の分泌を促し、消化吸収を良くする働きもあります。

この2つの食材が組み合わさった酢豚ですから、まさに疲労回復メニューの代表！！さらに、たまねぎは豚肉と相性が良く、一緒に食べることで豚肉のビタミンB1の吸収率をアップしてくれます。にんじんやピーマン、パプリカなどを入れることでビタミンA(カロテン)やビタミンCも摂れます。他にも、酢豚に欠かせないトマトケチャップにはおなじみの抗酸化成分「リコピン」が含まれています。さすがは中華料理の代表選手「酢豚」！！

夏の疲れを吹き飛ばしたい貴方にぴったりのおすすめメニューです。

### ノンフライ酢豚のポイント

通常、豚肉や野菜を油で揚げることが多い酢豚ですが、油通しをしないことでカロリーをカットし、疲れた胃に優しく仕上げました。薄切り肉を使うと、火が通りやすく、調理も簡単です。



からだに  
美味しいレシビ  
おしえチャオ





## 歯の色のお話(2)

こんにちは、院長の白木です。

9月に入り、残暑の厳しい日も多いですが、少しずつ暑さの和らぐ日が増えてきます。特に、熱帯夜は減り、朝晩は涼しい日が増えてきて、少しずつ**秋の訪れ**を感じるようになります。

「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、9月は日ごとに気温も下がりますし、気温の変化に身体がついていけなくなりがちですから、**体調管理に気をつけましょう**。

秋といえば、**スポーツの秋・読書の秋**など、集中して何かに取り組みやすい季節になります。そして、「**健康の秋**」です。今年の秋は、「**カラダにいいこと**」をはじめてみてはいかがでしょうか？

さて、今回は歯の「**着色の原因**」についてお話していきたいと思います。本来の色から変色してしまう原因を知ること、歯をキレイに保つことに役立てていただければと思います。

### ① 食べ物や飲み物

カレーや香辛料、コーヒーや紅茶、ワイン、タバコなど、日常的に摂取している飲食物や嗜好品の色素成分が着色の原因となります。これは、歯面清掃やホワイトニングなど、歯科医院で改善することが可能です。ただし、人工歯の場合は思うような効果を得られない場合がありますので、ご相談ください。

### ② 全身疾患や薬

例えば、お子様のむし歯予防に使われるフッ素は過剰摂取してしまうと、着色の原因となります。また、20～30年前ぐらいに小児科でよく処方されていたテトラサイクリンという抗生物質も歯の着色要因となっていることが分かっています。これは、ホワイトニングで、改善する場合があります。

### ③ 歯の神経(歯髄)が死んでしまった場合

むし歯の治療など、何らかの理由で神経の処置をした歯が黒ずんでくることがあります。これは、歯科医院で対処することができますので、ご相談ください。神経の処置をするとこのような影響もありますから、歯を大切にしましょうね。

### ④ 加齢による変化

子どもの頃は白い歯でも、大人になると黄色みがかかり、年齢とともに黄ばんでいきます。これは、年齢とともに皮膚が黄ばむことと同じで、仕方のないところがあります。ホワイトニングをすることで改善する場合がありますから、気になっている方はご相談ください。

実は、**日本人の約60%が歯の色を気にしている**という調査結果があります。多くの人が気になっている問題ですし、**もしあなたも気になっているとしたら、気軽にご相談ください**。

〒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**