

歯つひい



通信

2012年5月号

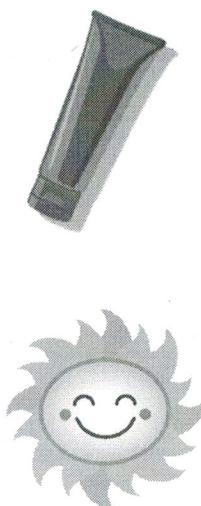
- ☆「高機能歯磨き剤」って？
- ☆紫外線から美肌を守る！
- ☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～フルーツグラノーラ～

紫外線から美肌を守る！

紫 外線といえば「夏」という印象が強いでしょう。

歯ぐもの約60%は肌同様にコラーゲンでできています。コラーゲンは年齢とともに減少し、その結果歯ぐきが痩せ、歯と歯ぐきの隙間に食べたものが詰まりやすくなります。「歯ぐきが痩せた」「歯にものが詰まりやすくなつた」などは、歯周病の症状のひとつ。

こういった症状を改善に導く「高機能歯磨き剤」が各社から発売されているのをご存知ですか? 「歯ぐきを引き締める」「歯の根元がしみる痛みを防ぐ」などの効果があり、歯槽膿漏を予防する薬用成分が配合された歯磨き剤です。同じ「歯槽膿漏」の予防でも「歯ぐきの腫れ、炎症を防ぐ」効果のある高機能歯磨き剤もあります。また、冷たいものがしみるなどの知覚過敏の痛みをブロックし歯肉炎を予防する高機能歯磨き剤や、歯石の沈着を防ぎ、歯を白くする効果が期待できる高機能歯磨き剤も若い世代を中心に人気です。1000円を超えるものもありますが、健康意識の高まりから好評を博しています。また、歯ぐきを構成するコラーゲンの約半分はグリシンとプロリンというアミノ酸であることが分かつており、「グリシン」「プロリン」また「トラネキサム酸」を配合した歯磨き剤でブラッシングすれば歯ぐきの健康により効果が期待できます。(参照:ライオン株式会社ホームページ)



～キラキラ朝食レシピ！～
フルーツグラノーラ

カロリー：282kca、ビタミンB1：0.13mg、鉄分：1.6mg、食物繊維：5g
※1人分で計算

<材料> (4人分)

- ・オートミール：100g
 - ・ドライフルーツ(レーズン・クランベリー・ブルーベリーなど
合わせて80g)
 - ・ナッツ(くるみ・ピーナツ・アーモンドなど)合わせて50g
 - ・グラニュー糖：大さじ2
 - ・はちみつ：大さじ1
 - ・サラダ油：小さじ1

＜作り方＞

- ① ドライフルーツは熱湯で湯通しして水気をしっかり拭き取り、ナツツは細かく刻む。
 - ② フライパンに油を引いてオートミール・ナツツを入れ、中火でじっくりと炒る。
 - ③ 香ばしい香りがしてきたら①を加えてサッと炒る。
 - ④ グラニュー糖を加えて混ぜ、軽くキャラメル色になるまで炒めたら火を止め、はちみつを加えて全体を混ぜる。
 - ⑤ クッキングシートに広げて粗熱を取る。

★学習コメント★

5月病になりやすいこの時期、朝食が喉に通らないなんてことはありませんか？そんな朝には栄養満点で手軽に食べられる“フルーツグラノーラ”がおすすめです。ベースとなるオートミールは、ビタミンB1や鉄分が多く、中でも食物繊維は精白米の約20倍と大変豊富です。食物繊維には、水に溶ける「水溶性タイプ」と水に溶けない「不溶性タイプ」の2種類があります。水溶性の食物繊維はコレステロールを吸収して体外に排出したり、血糖値を抑える効果があり、不溶性の食物繊維は便秘解消や整腸作用の効果があります。ドライフルーツは水分が抜けた分、成分が凝縮するので生のままよりも栄養を効率よく摂ることができる優れもの。食物繊維の他に、カリウム・鉄分・マグネシウム・カルシウム・亜鉛・銅・リンなどのミネラルも豊富です。また、色素部分に多く含まれる抗酸化物質は老化防止に役立ちます。ナツには、オレイン酸やリノール酸といった悪玉コレステロールを除去する不飽和脂肪酸の他に、老化防止のビタミンEや疲労回復のビタミンB群も豊富です。オートミールは吸水性が高いので満腹感が持続、ドライフルーツやナッツは少量で栄養満点！まるでキラキラ光る宝石箱のような“フルーツグラノーラ”で朝から元気いっぱい出かけましょう♪

★ フリーツグラノーラのポイント ★

ドライフルーツとナッツは自分の好みや体調に合わせてブレンドし、オリジナルを楽しんでくださいね。牛乳やヨーグルト、豆乳をかけて食べれば、さらに栄養価アップ!

からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ！



デンタルフロスを使ってみよう！

こんにちは、院長の白木です。

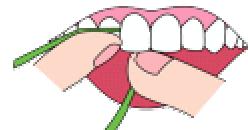
5月になり、ゴールデンウィークがあける頃になると『**5月病**』という言葉をよく耳にします。

この言葉は、大学に入学した新大学生が5月のゴールデンウィークあけごろ、**わけもなく憂うつな気分に陥る症状**から、生まれたそうです。最近は、新入社員にも似たような症状が増えているのだとか。

5月病は、新しい環境や生活に適応できず、「何とか適応しなくては！」と**焦りと頑張りが空回り**し、一時的に**強いストレス状態に陥っている**と考えられています。新しい環境に**慣れることが大切**ですから、あまり**焦らないこと**です。時には**気分転換**もして、心身の健康を守っていきましょう！

さて、今回はぜひ使ってみてほしいセルフケア用品『**デンタルフロス**』のお話をします。

デンタルフロスは、ナイロン素材で糸状の**歯と歯の間を掃除する用具**です。
もしかすると、「糸ようじ」という商品名のほうがおなじみかも知れません。



デンタルフロスは**歯のすき間が狭い人**に適しています。すき間が広い人が使うとスカスカで逆に使いにくくなるので、そんな方には前回ご紹介した**歯間ブラシ**が適しています。

まずは、デンタルフロスの**使い方**を簡単に説明しますが、表現するのが難しい部分も多々あります。サンスターさんやライオンさんのホームページでは、動画などもあり分かりやすく表現されていますので、そちらも参考にしてみてください。

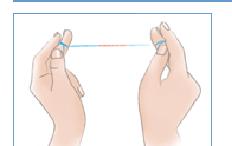
① フロスを約40cm程(**指先からひじまで**)の長さに切ります。



② フロスの片側を左手中指に2回ほど巻きつけます。ポイントは中指です。人差し指ではなく必ず中指で巻いてください。



③ 次は、右手中指に、はずれないように何回か巻きつけます。あまり締めつけると指が紫色になりますから気をつけて（笑）



④ 両手の親指と人差し指でつまんでピンと張ってみたとき、幅が**2~3cm**になるようにします。（右手の巻く回数で調整します）空いている人差し指と親指を上手に使ってお掃除するのがコツです。



ここまでが、デンタルフロスを使う**準備段階**です。何となくイメージできましたか？

歯間ブラシと同様、ワンランク上のセルフケアを実現する上で、大変役に立つ道具です。いつでも**気軽に聞いてくださいね**！次回は、より詳しい使い方をお話します。

〒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