

歯つびい通信



通信

2012年8月号

スッキリ！さわやか！液体歯磨き

歯磨きの際に液体歯磨き（マウスウォッシュ、デンタルリンス）を使っている人も多いでしょう。口臭予防の強い味方であり、歯ブラシが届かない奥まで届くことから、磨き残しの心配も少なく、薬用成分の働きで歯周病予防にも力を発揮するといわれています。マウスウォッシュ、デンタルリンスには、「洗口液」と「液体歯磨き」があり、洗口液は口をすぐだけで口臭の防止や口中を浄化する働きがあります。「液体歯磨き」は、練り歯磨き剤のようにブラッシングすることで効果を發揮します。

最近では、歯槽膿漏や歯肉炎による歯ぐきの腫れ、歯周病菌を殺菌する作用のあるものや、キシリトールが配合されむし歯予防効果がより期待できるマウスウォッシュ、デンタルリンスも登場。中にはお口変わらない液体歯磨きもありますが、液体歯磨きや洗口液には研磨剤が含まれていないため、歯垢（フラーク）や食べ物の色素を取り除くことが難しいとされています。また、洗口液でお口をすぐだけでは歯磨きの代わりにはなりませんので、歯磨きをした後の仕上げに使用されることをお勧めします。歯の状態や使用する目的に合わせて洗口液、液体歯磨きをお選びください。（参照：ライオン株式会社ホームページ）

- ☆スッキリ！さわやか！液体歯磨き
☆台風や豪雨に日ごろの備えを！
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ ジャージャーそうめん～

台風や豪雨に日ごろの備えを！

1年うち7月～9月は日本にもっとも台風の接

近・上陸が多い時期です。最近では短時間のうちに猛烈な雨が降り、河川の氾濫や道路の冠水などを引き起こすゲリラ豪雨や、大気が不安定な状態から発生する竜巻など、時期を問わず発生する災害も多く被害規模も徐々に大きくなっています。

予測の難しいゲリラ豪雨に対し、台風などによる集中豪雨は気象情報によって事前の対策がある程度可能です。もしもの水害に備え、家の周りを点検してみましょう。排水溝に落ち葉やゴミなどは溜まっていますか？プランターや植木鉢、物干し竿など、強風で飛ばされたり転倒する可能性があるものは、固定するか安全な場所に移動するなどしましょ。

屋根や外壁、塀も補強が必要なところはないか日頃から点検を。豪雨の際に浸水する可能性のある出入り口などには水の侵入を防ぐ土のう袋を用意しておることは難しいです。

水を吸い込むと膨張して土のう袋と同じ働きをする市販の「吸水ゲル水のう」をあらかじめ準備しておくといざという時の備えになります。また、土を入れたプランターをレジャーシートで巻き簡易止水板とすることもできます。

気象予報などで「大気の状態が不安定」とアナウンスされている時は竜巻やゲリラ豪雨発生の可能性があります。日ごろの備えを心がけたいものです。（参考：防災システム研究所ホームページ）



～夏のスタミナアップレシピ！～

ジャージャーそうめん

カロリー：416Kcal、ビタミンA：9μg RE、ビタミンK：16.7μg、ビタミンC：4.71mg、ビタミンE：1.39mg、ビタミンB1：0.53mg、ビタミンB2：0.22mg、タンパク質：22.4g、カリウム：552.1mg

※2人分で計算

<材料> (2人分)

- ・そうめん：2束
- ・豚ミンチ：150g
- ・白ねぎ：6cm
- ・ごま油：適量

【A】味噌：大さじ2、砂糖：小さじ1、豆板醤：小さじ1
酒：小さじ2、しょうゆ：小さじ1、唐辛子：1本、
片栗粉：小さじ1、水：大さじ4

<作り方>

- ① そうめんをたっぷりのお湯を沸かしてゆでる。
- ② ごま油を熱し、白ねぎのみじん切りを炒める。
香りがしてきたら豚ミンチを加え、さらに炒める。
- ③ ②に合わせて【A】を加えて味をつける。
- ④ 茄でたそうめんに③のタレをかけて出来上がり。

★栄養コメント★

暑い夏。夏バテに負けず元気に過ごすには毎日の食事が大切になります！食欲もなくなりがちな時期ですが、カレーや唐辛子などのスパイスを使った食欲を増進させるメニューや麺類など食べやすいメニューを選んでしっかり食べましょう。さらに夏バテにならないようスタミナをつけるなら、主に体を作り体力の消耗を防ぐ「タンパク質」、代謝に関わりエネルギー作りを助ける「ビタミンB1」を始めとしたビタミンB群、汗で失われる水分と「カリウム」やその他のミネラル類をしっかりと摂ることも大切です。これらのポイントを踏まえて今回のレシピは『ジャージャーそうめん』です。この時期どこのご家庭にも置いてあるそうめんを、食欲増進・スタミナアップにつながるジャージャー麺風に仕上げました。豚肉に含まれる「ビタミンB1」は、糖質の代謝に関わりエネルギー作りを助けることで疲労回復を促します。ビタミンB1の吸収を助ける成分がねぎや玉ねぎなどに含まれる「アリシン」と呼ばれる成分です。豚肉とねぎはスタミナアップ・疲労回復に良いコンビなのです。また、きゅうりなど水分の多い夏野菜には「カリウム」が多く含まれており、体内の水分調節に役立ちます。夏のスタミナアップを目指すなら、そうめんなどのシンプルなメニューも栄養満点にアレンジすると良いですね。

★ジャージャーそうめんのポイント★

ゆでたそうめんは流水でしっかりとしごき洗い、麺をしめるのがポイントですね。白ねぎの香りを出すことで栄養価もぐっと高くなります。甘辛いのでお子さんでも食べやすいスタミナメニューです。



からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ！





キシリトールを有効活用！



こんにちは、院長の白木です。

8月を迎え、一年の中でも最も暑い季節になりました。毎日厳しい暑さが続きますね…

暑さが続いてくると、ついつい口にしたくなるのが「**冷たい食べ物**」「**冷たい飲み物**」でしょう。

普段はそんなに口にすることがないという方でも、この時期だけは冷たいアイスクリームや甘いジュースに手が伸びるという方は多いと思います。

それで**むし歯になったり**、**冷たいものがしみたり**と、夏場に今まで感じたことのなかった歯のトラブルを発見して歯科医院を訪れる方が数多くいらっしゃいます。

「冷たいものがしみた」「いつもと違った感じがする」こんなときには、**すぐにご来院くださいね！**

今回は、近頃良く耳にするようになった「**キシリトール**」をご紹介しましょう。

キシリトールとは、果実や野菜の中に含まれる**天然の甘味料**です。

例えばイチゴには、乾燥したときの100g中に約300mgのキシリトールが含まれています。

皆さんにもよく知られるようになったのは、キシリトールの**むし歯予防効果**のお話でしょう。

キシリトールがむし歯を防ぐ理由は2つあります。

1つは、「**むし歯の原因にならない**」ことです。



キシリトールは、お口の中で「酸」をまったく作りません。

それだけでなく、酸の中和を促進する働きも持っています。

唾液も出やすくなるなど、お口の中をむし歯になりにくい状態に保ってくれます。

もう1つは「**むし歯の発生、進行を防ぐ**」という効果です。

むし歯の原因となるプラークをつきにくくし、歯の再石灰化（溶かされた歯の表面を修復する作用）を促してくれます。さらにむし歯の大きな原因とされるミュータンス菌の活動を弱める働きがあります。

ただし、キシリトールだけではむし歯予防効果は得られません。

原因となる歯垢（プラーク）を減少させる方法は、**歯みがきだけ**だからです。

日頃の歯みがきとともに上手に活用して、むし歯予防に役立ててくださいね！



次回は、むし歯予防に**より効果的なキシリトールの摂り方**についてお話をしたいと思います。

〒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