



こんにちは！**白木**です。  
いつもありがとうございます！

とても暑い日が続いています。夏ですから暑いのはしかたないと頭では理解しているものの…これだけ暑いと、身体にこたえます。

疲れやだるさを感じて、「**夏バテかな？**」という方も多いかもしれませんね。

夏バテの原因のひとつが、『**胃腸の疲れ**』です。

外の暑さで体の中の温度が高くなると、胃腸への血流が少なくなります。また、汗をかくと体内の塩分が不足して、胃酸も減ってしまいます。

この状態で、**冷たいもの**を身体の中に入れてしまうと、胃腸の温度が下がり、消化器官内の消化酵素の働きも低下してしまいます。

冷たいものについてひかれますが、これが**胃腸の働きを鈍らせ、夏バテの原因**になっています。

胃腸の働きを良くする方法のひとつは、『**だ液の分泌を良くすること**』です。

だ液は、**食べ物の消化を良くします**ので、身体に栄養がしっかり吸収されるようになり、夏バテ防止に効果的です。

今回は、夏バテ対策に、だ液の分泌を良くする『**だ液腺マッサージ**』をご紹介します。ぜひ、試してみてください！



### 知っておきたい歯とお口の基礎知識 Vol. 34

#### 歯と全身疾患の関係(7)

『**歯の病気と全身の健康との関係**』、今回は『**認知症**』についてお話をします。

認知症には4つの型が存在しますが、中でも『**アルツハイマー型認知症**』と『**脳血管性認知症**』は歯周病との関係が深いと言われています。

**アルツハイマー型**は、物忘れが現れ、進行は緩やかで次第に人格にも変化が現れる認知症ですが、詳しい原因は分かりません。

しかしながら、財団法人「ぼけ予防協会」が実施した調査で、**早期の脳の萎縮が、歯の数が減ること**のよって現れることが分かりました。

つまり、歯を失うことが**アルツハイマー型認知症**の発症につながっているのです。

一方、**脳血管性認知症**は、脳出血や脳梗塞などで脳の神経細胞が死んでしまった場合に、認知症の症状が現れます。

脳出血や脳梗塞には、動脈硬化・高血圧・高脂血症・糖尿病など、**脳血管を傷めるような基礎疾患がある**ことがほとんどです。

これまでにお話してきたとおり、**このような病気は、歯周病と深く関係しています。**

ものをしっかりと噛むと刺激が脳に伝わり、脳を活性化することはよく知られています。

しっかりかむためには、しっかりかめる健康な歯が必要です。認知症を予防するためにも、歯とお口の健康を守っていきましょう！

# 歯つびい



## 通信

2013年8月号

★歯みがきは何分みがけばいい?  
★風の強い日に気をつけたいこと  
★からだに美味しいレシピおしえチャオ!  
~簡単シーフードピザ~

## 季節の強い日に気をつけたいこと

どはなじみ深いですが、近年は気象状況も変化しており、日本でも竜巻の発生が増え、豪雨も多くなっています。また、季節を問わず強風が吹きつける日も増えているようです。

気象庁では風速10メートル以上15メートル未満を「やや強い風」と呼び、以降「強い風」「非常に強い風」「猛烈な風」の4段階に分けています。「やや強い風」とは「樹木全体、電線が揺れ始める」ほど強さで、人への影響としては「風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない」ぐらいとなっています(風速は地形や周囲の建物によっても影響されるたまご存知でしょが、毎日3回、3分間ずつみがいているでしょうか?日本人の平均的な歯みがき時間は1回につき20秒ともいわれていますが、でき時いければ3分ぐらいの時間をとつて、手みがきの場合には1本1本力を入れすぎできるだけ小刻みで歯ブラシを軽く振動させるようにみがくやり方をおすすめ。歯ブラシは上下左右に動かし、歯の向きや形に合わせて縦に持ち方を変えるなどしながらみがいてください。また、歯垢除去性能が高いと言われている「音波電動(振動)歯ブラシ」は、手みがきでは届かない部分の歯垢までも高速振動で取り除くといわれており、人気が高いようです。毎後や寝る前は丁寧にみがきましょう。寝ている間に唾液の分泌が減るために歯みがきをしないで放つおくと、むし歯や歯周病のリスクがぐんと高まります。歯並びやお口の中の状態は人それぞれに異なります。かかりつけの歯科医院で自分に適したみがき方を指導してもらうのが歯周病予防の一番の近道といえるでしょう。(参照:社団法人日本歯科医師会ホームページ)

車に乗る場合はドアの開閉にも注意ください。駐車場などで、半開きになつてある車のドアが強風でおすすめ。歯ブラシは上下左右に動かし、歯の向きや形に合わせて縦に持ち方を変えるなどしながらみがいてください。また、歯垢除去性能が高いと言われている「音波電動(振動)歯ブラシ」は、手みがきでは届かない部分の歯垢までも高速振動で取り除くといわれており、人気が高いようです。毎後や寝る前は丁寧にみがきましょう。寝ている間に唾液の分泌が減るために歯みがきをしないで放つおくと、むし歯や歯周病のリスクがぐんと高まります。歯並びやお口の中の状態は人それぞれに異なります。かかりつけの歯科医院で自分に適したみがき方を指導してもらうのが歯周病予防の一番の近道といえるでしょう。(参照:社団法人日本歯科医師会ホームページ)



歯周病予防の第一歩は、正しい歯みがきから。そう断言できるほど、毎日の歯みがきはとても大切です。「食後30分以内に3分間、1日3回歯みがきをしよう」というキャッチフレーズはほとんどの人がご存知でしょが、毎日3回、3分間ずつみがいているでしょうか?日本人の平均的な歯みがき時間は1回につき20秒ともいわれていますが、でき時いければ3分ぐらいの時間をとつて、手みがきの場合には1本1本力を入れすぎできるだけ小刻みで歯ブラシを軽く振動させるようにみがくやり方をおすすめ。歯ブラシは上下左右に動かし、歯の向きや形に合わせて縦に持ち方を変えるなどしながらみがいてください。また、歯垢除去性能が高いと言われている「音波電動(振動)歯ブラシ」は、手みがきでは届かない部分の歯垢までも高速振動で取り除くといわれており、人気が高いようです。毎後や寝る前は丁寧にみがきましょう。寝ている間に唾液の分泌が減るために歯みがきをしないで放つおくと、むし歯や歯周病のリスクがぐんと高まります。歯並びやお口の中の状態は人それぞれに異なります。かかりつけの歯科医院で自分に適したみがき方を指導してもらうのが歯周病予防の一番の近道といえるでしょう。(参照:社団法人日本歯科医師会ホームページ)

## ～ロコモ予防レシピ～ 簡単シーフードピザ

カロリー: 651kcal、カルシウム: 217mg、ビタミンD: 4.0μg  
(すべて1枚分で計算しています)

### <材料> (2枚分)

#### 【ピザ生地】

- ・強力粉 160g
- ・ドライイースト 2.5g
- ・塩 ひとつまみ
- ・砂糖 小さじ2
- ・サラダ油 大さじ1弱
- ・ぬるま湯(45°C位)80~90ml

#### 【トッピング】

- ・ピザソース 大さじ4
- ・シーフードミックス(冷凍) 250g
- ・サーモン 80g
- ・たまねぎ(薄切り) 1/4個
- ・ピーマン(輪切り) 1個
- ・ピザ用チーズ 60g

### <作り方>

- ① シーフードミックスは解凍してキッチンペーパーで水気を取つておく。サーモンは骨を除いて削ぎ切りにし、塩・コショウ(分量外)をする。
- ② ポウルに[A]を入れて混ぜ、サラダ油・ぬるま湯を加える。生地がまとまるまで捏ねたら2等分して丸める。
- ③ クッキングシートの上に②を乗せてめん棒でのばし、ピザソースを塗つて【トッピング】の具を乗せる。
- ④ 200°Cに予熱したオーブンで、約15分焼いて取り出す。

### ★栄養コメント★

最近メタボに続いて注目を集めている「ロコモ」。これは「ロコモティブシンドローム」の略で、加齢に伴い骨や関節、筋肉、神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりの状態になる。またはそのリスクが高い状態のことをいいます。50歳を過ぎると7割以上に可能性があるとまでいわれています。誰でも加齢とともにリスクが高まるものなので早めに対策を始めることが大切です。ロコモの原因は主に、①バランス能力の低下、②筋力の低下、③骨や関節の病気といわれており、③の中でも骨がスカスカになる骨粗鬆症はカルシウムが不足しがちな私たちが気をつけなければいけない病気といえます。

今回のレシピでは、骨が丈夫になる栄養素や体を若返らせる栄養素がたっぷり!チーズに含まれるカルシウムは骨の原料となり、サーモンにはカルシウムの吸収を助けるビタミンD、優れた抗酸化作用を持つアスタキサンチン、血液をサラサラにしてくれるEPA、健脳に役立つDHAなどが豊富です。シーフードミックスのイカ・エビ・タコには血中のコレステロールを減らし、動脈硬化や心疾患を予防する働きを持つタウリンが豊富です。年齢を重ねても健康で明るく過ごすために、日々の運動や食事で今から「ロコモ予防」をしましょう!

### ★簡単シーフードピザのポイント★

生地を寝かさずに作れる簡単ピザです。作り方②で生地が粉っぽくなりまとまりにくければ、ぬるま湯を少し加えて調節して下さい。



からだに  
美味しいレシピ  
おしえチャオ!

