



こんにちは！**白木**です。  
いつもありがとうございます！

6月には『**歯と口の健康週間**』があり、歯と口の健康について考え直した方も多いと思います。

「年をとったら、歯が悪くなるのはしかたない」  
「もともと歯が丈夫じゃないから…」  
「1日3回、歯をみがいているから大丈夫」  
「痛くなったら、歯医者に行けばいい」

こんな風に考えている方が多いようですが、**すべて誤解です**。まだまだ多くの方が、歯と口の健康について、たくさん誤解しています。

例えば、毎日の歯みがき。1日3回**ただ歯をみがいても**、それはむし歯や歯周病を予防することにはなりません。

**正しい歯のみがき方を覚えて、きちんと歯と口の汚れを落とすことができ**こそ、歯みがきでむし歯や歯周病の予防ができるようになります。

歯と口の健康を守っていけるようにアドバイスさせていただきますので、分からないことや疑問に思うことは、**どんどん質問してください！**

### しらき歯科クリニックのLINE@ お友だち募集中です♪

LINEを起動して、メニューの「友だち追加」で「ID検索」を選択⇒「@shiraki-dent」と入力して検索すると、友だち追加できます。

**お友だち登録をお待ちしています♪**

## 知っておきたい歯とお口の基礎知識 V o l . 4 5

### 歯周病って?(7)

ひとことで『歯周病』と言っても、**その症状はさまざま**です。今回は初期段階の「歯肉炎」のお話をしました。

歯肉炎のお話の中で、何度か出てきたキーワードは『**炎症**』ですが、炎症とはどのようなものか、今回はその補足を試みたいと思います。

そもそも『炎症』とは、**身体が何らかの有害な刺激を受けたときに現す反応**で、それによって**身体に何らかの変化が現れる**ことです。

例えば、虫に刺されて患部が赤く腫れ上がったり、花粉症で目が真っ赤になったり、これらを総称すると『炎症』になります。

歯周病の場合、歯垢（プラーク）の中の細菌が悪い刺激を与えることによって、歯ぐきに『炎症』の反応が現れます。

炎症には、5つの兆候（**5大兆候**）があります。

- ・ **発赤** 赤く色が変化する
- ・ **熱感** 熱が出る、熱をもつ
- ・ **腫脹** 腫れる、腫れ上がる
- ・ **疼痛** 痛む、ずきずき痛む、うずく
- ・ **機能障害** 使いづらくなる

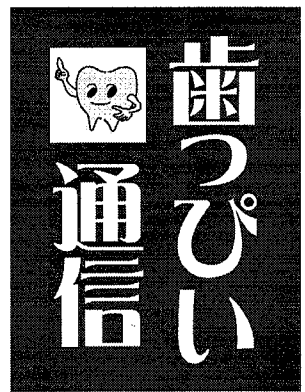
歯周病で分かりやすい変化は、まず『色』でしょう。**鏡で歯茎を見て赤みを帯びていなければ**（きれいなうすいピンク色ならば）**正常**です。



健康な歯ぐき

また、**健康な歯ぐきの形は、歯と歯の間に入り込んで弾力がある**ものです。

歯周病も症状が進行するにつれて、**炎症の5大兆候が顕著に現れるようになる病気**ですから、目で見える兆候も見逃さないようにしましょう。



2014年7月号

☆歯を強くする食べ物  
☆ぐっすり眠って夏バテ防止!  
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ!  
～ ラタトゥイユパスタ ～

### 歯を強くする食べ物

**丈夫な歯を作るための栄養素は？と聞かれたら、真っ先にカルシウムが思い当たるといふ人が多いでしょう。**

歯の表面のエナメル質などからリン酸カルシウムが溶け出すことを脱灰(だっかい)と言い、これを放っておくとむし歯になってしまいます。ところが、人間の唾液中に含まれるリン酸カルシウムによってエナメル質は修復されていき、これを歯の再石灰化と言います。再石灰化を促すカルシウムを含む食材には小魚やチーズ、卵、納豆やがんもどきなどの大豆食品などがあげられます。その再石灰化の調整役ともいえるビタミンD(きのこ類やカツオ、サンマなど)や、リンを含む海藻類も歯を強くする上で欠かせない食べ物と言えるでしょう。他にもニンジンやカボチャ、牛乳に含まれるビタミンAはエナメル質の土台を作るのに必要な栄養素です。イチゴやピーマン、カブや大根の葉に含まれるビタミンCは、象牙質の土台になる重要な栄養素です。毎日の食事に野菜やきのこ、海藻類をたっぷり入れたお味噌汁をプラスするのはいかがでしょうか? カルシウムだけをたくさん摂るのではなく、偏食をしないでバランスよくいろいろな栄養を摂ることで歯を強くする効果が得られるようです。(参照:社団法人日本歯科医師会ホームページ)

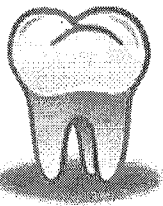
### ぐっすり眠って夏バテ防止!

今年も暑い夏が近づいてきました。節電には気を配りつつ、栄養も睡眠もしっかり確保して快適な夏を過ごしたいものです。

この「夏の睡眠」が、実は夏バテ予防につながることをご存知でしょうか? 寝ている間に、人間の体の中では様々な細胞が活発に働いていますが、中でも疲労回復や肌の再生を促す成長ホルモンは、夜10時から午前2時の間に最も活発に分泌されるといわれています。毎日、この時間に睡眠をとることができたら、暑さによる疲労をため込むこともなさそうですね。

寝室の快適な温度はだいたい27〜28度、湿度は50〜60%といわれています。エアコンを使用する際には27度前後に室温をキープできるよう、設定してみてください。布団は、掛布団だけでなく敷布団も麻やワッフルなどの生地のもが熱がこもりにくいようです。枕も、そば殻のような夏仕様の素材のものを選んでみるのもいいですね。ただし、冷やし過ぎには注意が必要。冷えすぎること眠りが妨げられたり、肩こりや寝違えなどの血行不良になることも多いようです。

夜なかなか眠れないという方は、暑い夏の間だけでも1時間程度の昼寝をすることをオススメします。午後3時までの昼寝は、夜の睡眠に影響が少ないともいわれています。質の良い睡眠をとることで心身ともに疲労をやわらげ、暑さに負けない元気な体をキープしましょう。(参照:西川産業株式会社ホームページ)



### ～アンチエイジングレシピ!～ ラタトゥイユパスタ

カロリー: 746kcal、ビタミンA(β-カロテン): 1849μg、  
ビタミンC: 191mg、ビタミンE: 6.8mg (すべて1人分で計算)

#### <材料> (2人分)

- スパゲッティ 160g
  - ベーコン 4枚
  - 玉ねぎ 1個
  - なす 1本
  - ピーマン 2個
  - パプリカ(赤・黄) 各1/2個
- [A]
- トマト水煮缶 1缶
  - にんにく(みじん切り) 1片
  - オリーブ油 大さじ2
  - 固形コンソメ 1個
  - 塩 適量
  - コショウ 適量
  - 粉チーズ 適量

#### <作り方>

- [A]の材料はすべて1cm角切りにして大きさを揃える。
- 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りがしてきたらベーコン・玉ねぎを加えて玉ねぎが透き通るまで炒める。
- なす・ピーマン・パプリカを入れて軽く炒めたら、トマト水煮缶・コンソメを入れて約20分煮込み、塩・コショウで味を調える。
- パスタを表示通り茹でて皿に盛り、③をたっぷり乗せて、粉チーズをかけていただく。

#### ★栄養コメント★

紫外線をたっぷり浴びて日焼けしがちな夏。そんな夏の救世主として注目を集めているのが色素や香り成分に含まれるファイトケミカルです。野菜や果物が紫外線や害虫などから自らを守るために作り出しているファイトケミカルは、人間の体内でも同様に働いて、活性酸素を取り除く作用があるので、アンチエイジングを意識した食生活には欠かせません。今回のレシピ「ラタトゥイユパスタ」には、夏野菜のファイトケミカルがたっぷり。真っ赤なトマトには、ビタミンEの100倍、カロテンの2倍以上の抗酸化力をもつといわれるリコピンが豊富で、免疫力を高めたり、紫外線からダメージを受けた肌の老化を防いでくれます。リコピンは脂溶性なので油と一緒に摂るのがおすすめです。また、緑・赤・黄色と鮮やかなピーマンやパプリカに豊富なビタミンCは、コラーゲンの生成に必要で、美肌のビタミンとして知られていますが、その量はトマトの5倍!そしてこのビタミンCは熱で壊れにくいことも特徴です。また、強い抗酸化作用のあるカロテノイドの一種キサントフィルという成分も豊富です。なすの皮には抗酸化作用があるナスニンが含まれています。なすは90%以上が水分で、漢方では体を冷やす野菜といわれ、夏バテ防止にも優しく働きかけてくれます。カラフルな夏野菜をたくさん食卓に取り入れ、日焼けや夏バテで疲れた体をアンチエイジングしましょう!

#### ★ラタトゥイユパスタのポイント★

ラタトゥイユは、冷ましても美味しいので冷製パスタにしてもOK! フランスパンに乗せてブルスケッタにするのもおすすめです。

からだに  
**美味しいレシピ**  
おしえチャオ!