



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

寒さが厳しい2月が終わり、少しずつ**春の気配**が漂ってきましたね。**暖かい春の訪れ**を待ち焦がれている方も多いことでしょう。

一方で、**スギ花粉のアレルギー症状**に悩まされる方も多い時期かと思えます。鼻がムズムズしたり詰まったり、くしゃみが出たり、辛いですよね…

特に、鼻が詰まるとどうしても**口呼吸**になりがちです。口呼吸をすると、**唾液が出てもすぐに乾いてしまい**、口の中が渇きやすくなります。

また、薬を服用される場合には**薬の影響で唾液の分泌が抑えられる**ことがあり、そのせいで口の中が渇きやすくなることも考えられます。

口の渇きは、むし歯や歯周病に良くありません。

口の中が乾燥すると、歯に**歯垢がこびりつき除去しにくい**だけでなく、**唾液のもつ自浄作用も期待しづらくなる**ため、悪い要素が多くなります。

毎日きちんと歯をみがくことはもちろんですが、**うがい**をして乾燥を防ぐことや**唾液の分泌を促す**ことにも気をつけてお過ごしください。

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 . 5 3

プラークコントロールって？(3)



プラークコントロールの基本は、**毎日の歯みがき**です。それだけでは不十分とお話しましたが、**やはり基本である**ことには変わりありません。

歯とお口の健康を守り続けていくためにとても大切なことですから、一緒に『**歯のみがき方**』について復習していきましょう。

まずは、**歯をみがく道具**である『**歯ブラシ**』について考えていきましょう。

市販されている歯ブラシは実にたくさんの種類がありますが、**今どんな基準で選んでいますか？**

◆ ヘッドの大きさ



ヘッドとは、**歯ブラシの植毛部分**です。ご自身のお口の大きさに合わせて選ぶことが基本ですが、よく分からない場合は『**小さめ**』を選びましょう。

あまり大きすぎると、お口のすみずみまでブラシが届かなくなってしまうからです。

◆ ブラシのかたさ



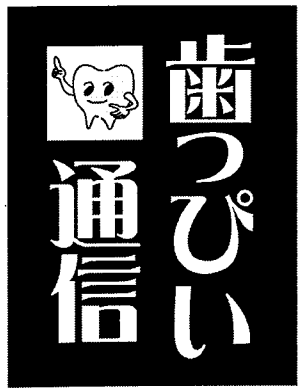
『かため』『ふつう』『やわらかめ』と3種類のかたさの歯ブラシが販売されています。

まず、『**かため**』は**使わないように**しててください。**歯ぐきを傷めてしまうリスクが高い**からです。

歯ぐきが健康な状態であれば『**ふつう**』でも問題ありませんが、**歯をみがいた時に出血があるようなら『やわらかめ』**を選択しましょう。

正しくみがけば、**やわらかめの歯ブラシでもきちんと汚れを落とすことができます。**

歯ブラシ選びも気軽にご相談ください。



2015年3月号

嚥下障害をご存知ですか？

私たちが毎日の食事でものを食べる時に何気なく行っている「ものを飲み込む」という動作を「嚥下(えんげ)」とよみます。

嚥下障害とは、ものを食べるとむせる、形があるものを嚥下で飲み込めない、飲み込んででも食べ物が口の中に残るなどの症状を伴います。原因はさまざまで、口や喉に生まれ持った病気がある場合もあれば、脳こうそくなどの脳血管疾患や神経、筋疾患などの病気が原因となる場合や加齢によって嚥下・飲み込むのに必要な筋力が衰えた結果、嚥下障害になることもあります。

患者さんの年齢や症状によって治療の方法も変わりますが、家庭においては調理法や食べ物の形を工夫することをすすめます。焼いたものより軟らかく煮たもののほうが摂取しやすく、舌で押しつぶしやすいでしょう。水を飲むとむせてしまう場合は、スープなどの汁物にとろみをつけるとういでしょう。日頃、私たちは食べ物を歯で噛み砕き、すりつぶした後に飲み込んでいます。ものを噛む(咀嚼)ことは嚥下障害を予防する上でも重要なポイントであることから、歯を丈夫に保つことや日頃から噛む動作を意識することを心がけたいものです。もし何か気になることがあれば、ご相談ください。(参照：日本気管食道科学会ホームページ)

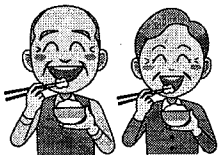
アロマの力で不調を改善！

アロマテラピーとは、草花などの植物の香りや、香りが持つ働きによって心身のリラクゼーションやストレスのケア、「病院に行くほどではないけれどなんとなく不調」な時にホルモンのバランスを整えるのに役立てていく自然療法を指します。

ストレスをためやすい生活習慣としてよく挙がるのは、睡眠不足や栄養バランスの悪い食生活。それに加えて、仕事や人間関係のトラブルを抱えていたり、それらに気を取られて悩みやすい、何でも抱え込みやすい性格の人もストレスがたまりやすいそうです。アロマテラピーで使用するエッセンシャルオイル(精油)には様々な種類がありますが、「精油界の女王」と呼ばれているローズの香りには、女性ホルモンを調整する働きや、ストレスの緩和に効果的な働きがあることが分かっています。

具体的な活用法としては、お風呂に入れて香りを楽しむハーブバスがおすすすめ。入浴する際にお風呂に2〜3滴、精油をたらしくかき混ぜて10分〜15分ほどゆっくりと浸かり体を温めます。温浴効果にさらに香りの効果が加わることで、リラクゼーション効果が高まるでしょう。ラベンダーの香りもストレスの緩和に大いに力を発揮します。

他に、好きな香りのオイルを2〜3滴、ティッシュペーパーに含ませてデスクに置いておくだけでも香りが広がり気分を和らげてくれます。一度試してみてください。(参照：公益社団法人日本アロマ環境協会ホームページ)



～花粉症対策レシピ①～ れんこん餃子

カロリー：40kcal、ビタミンC：4mg、食物繊維：0.3g ※すべて1個分(タレは除く)で計算しています。

<材料> (40個分)

- 餃子の皮 40枚
豚ミンチ 200g
れんこん(みじん切り) 150g
キャベツ(みじん切り) 150g
にんにく(みじん切り) 1片
しょうが(みじん切り) 1片
しょうゆ、酒、オイスターソース、ごま油 各大さじ1
塩・コショウ 各適量
サラダ油 大さじ1
小麦粉 大さじ1
水 100ml
ごま油 大さじ1
【タレ】
酢、しょうゆ 各大さじ1
みりん 小さじ1
ごま油・ラー油 適宜

<作り方>

- ①ボウルに豚ミンチと【A】を入れてしっかりと粘りが出るまで混ぜ、れんこん・キャベツも加えてさらに混ぜ合わせたら、餃子の皮に包む。
②フライパンにサラダ油を熱し、餃子を並べる。混ぜ合わせた【B】を流し入れ中火で水分がなくなるまでフタをして蒸し焼きにする。
③羽の部分が出来たらごま油を鍋肌に回し入れ、こんがりパリッと焼き色をつける。
④混ぜ合わせた【タレ】を付けていただく。

★栄養コメント★

スギ花粉の飛散がピークを迎える3月、ひどくしゃみや鼻水に悩まされる辛い季節がやってきました。そんな花粉症の方におすすめの食材は、「れんこん」です。

れんこんに含まれるポリフェノールを一定量摂ると、抗酸化・抗炎症・抗殺菌作用などの活性があり、アレルギーの原因物質IgE抗体と反応を起こす成分ヒスタミンの放出も抑えてくれるのです。また、花粉が体内に侵入するのは、目・鼻・喉などの粘膜から、れんこんのネバネバに含まれる「ムチン」という成分には粘膜を強くする作用があるため、花粉の刺激による炎症を抑える効果があるといわれています。さらに、花粉症をはじめとするアレルギー症状を抑えるには腸内環境を整えることも大切。れんこんには、腸の働きを整えてくれる食物繊維が豊富に含まれているので、花粉症対策にぴったりの食材です。

アレルギーに効果的な成分が豊富なれんこんは、継続して摂り続けることが大切です。食べる時のポイントとしては、①毎日40g程度を摂取する(小さいれんこん1節、または太いれんこん1cm) ②水にさらさない(アク成分=ポリフェノールです) ③皮ごと食べる(皮にポリフェノールが豊富、未漂白のれんこんを選ぶ)です。以上のポイントを守って、れんこんパワーを毎日コツコツ取り入れ、花粉に負けない春を過ごしましょう。

★ れんこん餃子のポイント ★

れんこんは酢水などにさらさず、皮ごと、節の部分も細かく刻んでいただきます。れんこんは食感を残すために3mmぐらいのみじん切りがベストです！

からだに 美味しいレシピ おしえチャオ! (Illustration of a person)