



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

夏休みが終わり学校も2学期が始まりましたが、**残暑はもう少し続きそう**な雰囲気ですね。

近年は9月と言ってもまだ暑い日が多いですから、「**本当に秋は来るのか！？**」なんて心配になってしまうこともあります…

ただ、お店には少しずつ『**秋の味覚**』が並ぶようになってきますし、その光景を見ると「やっぱり秋は近づいているんだな～」なんて感じます。

皆さんは、**秋の味覚は好きですか？**

サンマ、マツタケ、柿、栗、ナス、银杏…

秋は**美味しい食べ物がたくさんあって、食べるのがとても楽しくなる**季節だと思います。

美味しいものを食べているときには、**誰でも『幸せ』を感じる**ことでしょう。

その幸せをいつまでも感じることができるよう**に、私たちは『良い状態を維持するために歯医者さんに通う習慣』をおススメしています！**

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 9

口臭予防とオーラルケアのお話(1)



「**口臭**」とは、**呼吸や会話をする時に口から出る悪臭**のことです。

あなたはご自身の口臭が気になっていますか？

ある調査によると、**日本人の約80%が口臭を気にしている**ことが分かっており、他国人と比べて口臭を気にする民族とも言われております。

これは悪いことではなく、むしろ他人に不快な思いをさせたくないという「**相手を思いやる気持ち**」から生まれているものと考えられます。

口臭は**自分自身では気づきにくい**ため、**余計に気になってしまう**ものなのかも知れません。

とはいっても、**口臭は多かれ少なかれ誰にでもある**ものです。ですから、周りの人たちが不快に感じる前にケアしておきたいですね！

口臭の発生原因は、大きく分けると**4種類**です。

1) **生理的**口臭

起床直後や空腹時など、口の中の細菌が増殖して発生する口臭で、**誰にでも発生**します。

2) **病的**口臭

歯周病やむし歯などの**口の中の病気**や、糖尿病や肝臓病など**体の中の病気**が原因で発生します。

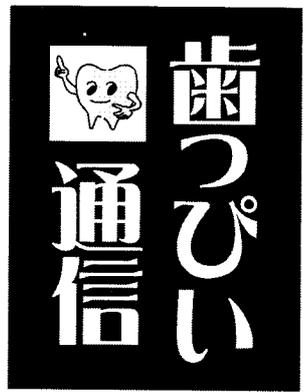
3) **外因的**口臭

ニンニクやネギなど**ニオイの強い食品**、**タバコ**や**アルコール**などが原因で発生します。

4) **心因性**口臭

検査をしても口臭が認められないのに、本人だけは口臭があると**思い込む**ものです。

次号から、より詳しくお話していきます。



2015年9月号

- ☆子供のむし歯はなぜ多い？
 - ☆筋力アップで口コモ予防！
 - ☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
- ～ ポークビーンズ ～

子供のむし歯はなぜ多い？

小中学校の子供達の間が一番多い疾病は、むし歯。ある調査によると約6割の子供がむし歯になったことがあるとこたえています。

私たちの口の中は唾液による成分で保護されていますが、食べ物が入るとわずかに2〜3分でプラーク(歯垢)が酸性になり歯の表面を溶かし始めます。これを「脱灰」といい、その後、唾液の力で酸を洗い流し溶け出したカルシウムやリンを歯の表面に戻す働きを「再石灰化」といいます。

口腔内ではこの脱灰と再石灰化が繰り返されますが、生えて間もない子供の乳歯は永久歯に比べて歯の表面のENAMEL質や内側にある象牙質が薄いので、むし歯の原因である酸に溶けやすいのです。また、一日のうちで砂糖の摂取回数が多いほどむし歯の数が増える傾向があり、チョコレートやキャラメルとともにスロッドリンクやシューも長時間にわたって口の中に糖分が残るため、むし歯になりやすいようです。シューよりもお茶やお水を飲み、おやつを食べた後はうがいや口をすすぐだけでもむし歯リスクはだいぶ低くなります。砂糖に代わる甘味料の一種であるキシリトールは歯の再石灰化を促す働きがあり、キシリトール成分の入ったガムやタブレットをむし歯予防に役立てる人も多いようです。(参照：厚生労働省ホームページ)

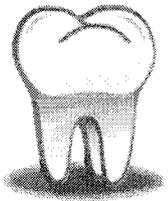
筋力アップで口コモ予防！

「ロコモティブシンドロームをご存知でしょうか？病気や老化が原因で筋肉や骨、関節などが弱って運動機能が低下し、階段の昇降や、立つ、座る、歩くなどの日常生活に必要な移動機能が低下した状態をいいます。

「片脚立ちで靴下がはけない」「階段を上がるのに手すりが必要」、「15分間ほど続けて歩くことが出来ない」「2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である」などに思い当たればロコモ、またはロコモ予備軍の可能性が高いといつてよいでしょう。

ロコモ対策、予防に最も適しているのは筋力をつけること。特に女性の場合は40代から筋力が減少しはじめ、80代ではピーク時の2〜4割も減るといふ結果が出ており、日頃運動をする習慣がない人ほど減少の幅が大きくなるようです。40代から少しずつ筋力アップを計ることで、元気に歩ける80代になるのも十分に可能です。

ウォーキングの習慣がある人なら、背筋をピンと伸ばしていつもより少し速度を上げて歩くのもよいでしょう。家の中でも、つま先立ちやかかとの上げ下げ、机や壁を支えにして片脚立ちを左右2分ずつ行う運動を続けるだけでも効果が期待できます。ロコモ予防には、体内で生成できない必須アミノ酸を摂ることも重要。肉や魚、牛乳などの動物性たんぱく質や大豆、納豆などを積極的に摂り、食事と運動を組み合わせる筋力アップを目指しましょう。(参照：日本整形外科学会ホームページ)



～運動サポートレシピ①筋力アップ～ ポークビーンズ

カロリー：277kcal、たんぱく質：15.1g、ビタミンB6：0.37mg
※すべて1人分で計算しています

<材料> (4人分)

- 豚肉(1cm幅) 100g、ベーコン(1cm幅) 3枚
 - たまねぎ(1cm角切り) 小1個、じゃがいも(1cm角切り) 中1個
 - にんじん(1cm角切り) 小1本
- にんにく(みじん切り) 1片、サラダ油 大さじ1

- 大豆(水煮) 100g、ミックスビーンズ(水煮) 120g
- カットトマト缶 1缶、水 100ml、コンソメ(固形) 1個
- トマトケチャップ 大さじ1、砂糖・塩 小さじ1、コショウ 少々
- パセリ 適量

<作り方>

- ①鍋を熱して油を引き、にんにくを入れて炒める。香りが出たら【A】を入れてさらに炒める。
- ②たまねぎが透き通ってきたら【B】を加え、野菜が柔らかくなるまで弱火で煮込む。
- ③皿によってパセリをちらす。

★栄養コメント★

筋力アップのためのトレーニングは大事ですが、効率良く筋肉をつけたいのであれば食事を見直すことが鍵となります。筋肉を作る栄養素は良質のたんぱく質を中心にビタミンやミネラル、炭水化物、脂質で、これらを含む食べ物をバランスよく食べることが重要です。ただ、たんぱく質を筋肉の材料として消化吸収できる量は、1回の食事で約30〜40g。このため3回の食事でコンスタントに摂取する必要があります。今回のレシピ「ポークビーンズ」は、名前の通り「豚肉と豆」というたんぱく質がたっぷり入ったお料理です。けれど、たんぱく質だけを身体の中に取り入れても筋肉への効果はありません。そこで大切なのが、にんにくなどに含まれる「ビタミンB6」です。ビタミンB6がたんぱく質を分解し、アミノ酸に変化させることで初めて効果が出るのです。また、筋トレによる筋肉痛を和らげる働きもあるので、運動後にはたんぱく質とビタミンB6の組み合わせを意識して摂るようにしましょう。また、食べ方を工夫することで効率良く筋肉をつけることができます。例えば、筋肉の再生はトレーニング直後の30〜40分間がゴールデンタイム、この時にたんぱく質を摂取すると筋力アップにつながります。また、寝ている間に出る成長ホルモンが筋肉を成長させるので、寝る前にたんぱく質を摂ることもおすすめです。効率のよい筋トレ&食事で、筋力アップを目指しましょう！

★ポークビーンズのポイント★

豚肉は、バラ肉などの脂の多い部位ではなく、もも肉やヒレ肉などの脂の少ない部位を選ぶようにしましょう。

からだに
美 美味しいレシピ
おしえチャオ