



こんにちは！**白木**です。  
いつもありがとうございます！

10月に入り、秋らしい日が増えてきましたが、季節の変わり目、お変わりございませんか？

食欲・読書・スポーツ・行楽など、**秋はたくさんの楽しみ**がありますが、『**健康**』に関する**話題も多くなる季節**ということをご存知でしょうか？

10月10日『**目の愛護デー**』

10月20日『**世界骨粗しょう症デー**』

11月8日『**イイ歯の日**』

こういった記念日も制定されていますし、現在は第2月曜日となった『**体育の日**』もそもそもは**スポーツを通じた健康増進が目的**の祝日です。

いろいろな楽しみを満喫できるのも、健康な身体があつてこそ。

私も趣味のテニスを中心に、年相応に身体を鍛えて、健康な身体づくりを心掛けたいと思います。

健康の基本は『**美味しいものをしっかり食べて、適度な運動をして、ストレスをためないこと**』ですし、お互いに秋を存分に楽しみましょう♪

### 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 . 6 0

### 口臭予防とオーラルケアのお話(2)



多くの日本人が気にしていると言われる「**口臭**」ですが、その原因は大きく分けると4種類です。

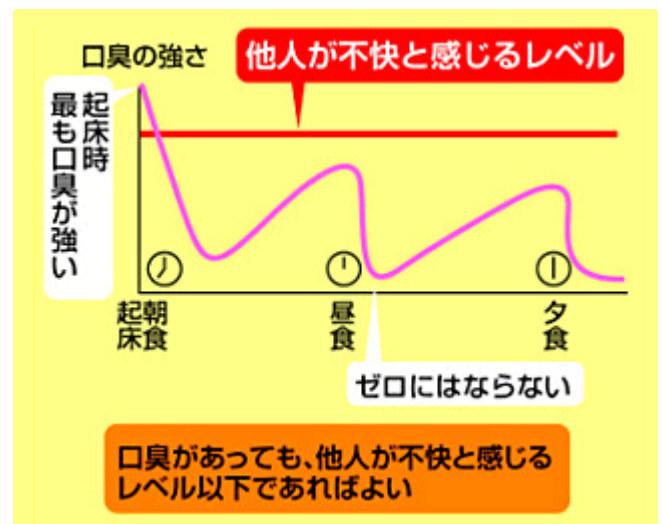
口臭を予防したいならば、**その原因に沿った対策をする**のが一番の近道ですから、まずは口臭の原因について一緒に確認していきましょう。

今回は『**生理的口臭**』についてお話しします。

生理的口臭とは、起床直後や空腹時、緊張時などに、**唾液の分泌が減少しお口の中の細菌が増殖することで発生する口臭**で、誰にでも発生します。

ですから、歯みがきで細菌を減少させたり、食事をしたり、水分を積極的に補給したりすることで**唾液の量が増加すれば急激に口臭は弱まります**。

つまり、**生活習慣の改善(自身が気をつけること)によって良くなる口臭**と言えます。



(出典：8020 推進財団)

図が示すように、口臭はゼロになることはありませんから、他人が不快と感じるレベルにさえならなければ、過度な不安を感じる必要はありません。

逆に、**気になり不安になるとより感じるようになるのも口臭の特徴**なので、気をつけましょう。



2015年10月号

### 顎変形症とは？

顎変形症(がくへんけいしょう)は、上顎が下顎、またはその両方の大きさや形などの異常によって、かみ合わせの不具合や顔のゆがみが起きている状態をいいます。

原因は様々ですが遺伝によるものももっとも多く、他には交通事故などによる外傷後遺症や、指しゃぶりや歯ぎしりが幼児期より長期にわたって続いたことで顎の骨に発育異常が起さるケースもあります。下顎前突(受け口)や出っ歯(上顎前突)も顎変形症の症例のひとつです。

歯の向きや並びを修正することで改善する場合は矯正治療をしますが、顎の骨に異常がある場合は歯列を矯正してもかみ合わせが直らないため、歯列矯正と顎の骨の外科手術を併用する治療が必要になります。

治療の流れとしては、術後にかみ合わせを安定させるための矯正治療を最初に行います。それから、顎の骨のゆがみを修正する外科手術になりますが、手術が可能な目安としては、骨の成長が終了する18歳以上になります。術後に最終的なかみ合わせの調整を目的とした矯正治療とリハビリを行い、全行程に3年ほど要します。気になることがあればまずはご相談ください。(参照:神戸市市立医療センターホームページ)

### 秋冬も食中毒に要注意!

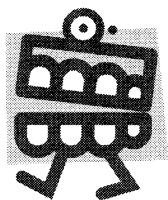
食中毒といえは、梅雨から夏にかけての蒸し暑い時期に多いと思われがちですが、農林水産省によると平成26年の1年間でもっとも食中毒が多かったのは1月でした。

食中毒の原因としてよく知られているのは、O-157などの細菌性のもやノロウイルスなどウイルス性の食中毒。それに加えて、最近では寒い季節に発生しやすいウイルス性の食中毒があることがわかってきました。

また、暖房により冬でも部屋の中が温かいことから細菌が増えやすい状況が整っており、寒い時季も細菌性の食中毒に注意が必要です。また、生魚を食べる際に気を付けたいのが寄生虫による食中毒です。

中でもサンマ、アジ、イワシ、イカなどに寄生するアニサキスは、体内に入ると胃壁や腸壁に潜り込み、激しい腹痛や下痢、嘔吐を引き起こし、場合によっては腸閉塞など重篤な症状に繋がることがあります。

この寄生虫に由来する食中毒が1年でもっとも多いのは、9、10月。サンマやサバが旬を迎える時期とも重なりますが、生食の場合は、鮮度の良いものを選びましょう。アニサキスの幼虫は熱に弱く、加熱することで死滅しますが、魚をさばいた手に寄生虫の卵が付いている場合もあるので、生魚を触った後はしっかりと丁寧に手を洗うことをお忘れなく。辛い食中毒を予防して、1年を通しておいしく食べて健康を維持しましょう。(参照:農林水産省ホームページ)



### ～運動サポートレシピ②筋力アップ～ 中華あんかけ麺

カロリー 509kcal、たんぱく質 24.0g、鉄 2.1mg、ビタミンC 15mg  
※すべて1人分で計算しています

#### <材料> (2人分)

中華めん(ゆで) 2玉(320g)、あさり(殻付き) 100g、酒 50ml  
豚肉(1cm幅) 50g、えび(殻・ワタを除いて3等分) 5尾(90g)

【A】はくさい(縦半分2cm幅) 100g、にんじん(薄切り) 1/2本(50g)  
たけのこ(水煮・薄切り) 50g

にら(3cm幅) 1/3束 40g、ごま油 大さじ1

【B】水 2カップ、中華だし(ペースト状) 小さじ2  
しょうゆ 小さじ2

片栗粉 大さじ2、水 大さじ4

#### <作り方>

- ①鍋に砂抜きしたあさり・酒を入れて火にかける。あさりの口が開いたら取り出して殻から身を外し、身と煮汁をとっておく。
- ②鍋に油を熱し、【A】を入れて炒める。全体に油が回ったら豚肉・えびを加えてフタをして蒸し煮する。はくさいがしんなりしたら、あさり(煮汁ごと)・にら・【B】を加えてサッと煮込む。水溶性片栗粉でとろみをつけたら火を止める。
- ③めんを湯がいてほぐし、水気を切ったら皿に盛り、②をかけていただく。

#### ★栄養コメント★

運動をすると、持久力がなくてすぐにバテてしまうという人は、もしかして、鉄不足かもしれません。運動する時に使用するエネルギーは、主に体内に蓄積された「グリコーゲン」と「体脂肪」です。「グリコーゲン」は直接ブドウ糖に分解でき、即エネルギーになりますが、貯蓄できる量が少ないため、運動し始めてしばらくすると「体脂肪」がエネルギーとして使われはじめます。ところが「体脂肪」をエネルギー源として使うには酸素が必要で、その酸素を各細胞に届けるには血液中のヘモグロビンが必要です。このヘモグロビンをつくる代表的な栄養素が「鉄」なのです。このため、鉄が不足すると酸素をうまく運ばず、体脂肪をエネルギー源として利用できなくなり、バテてしまうのです。また、汗を大量にかくことでも鉄は失われがちです。運動する時は意識して鉄を摂取するように心がけましょう。

今回のレシピ「中華あんかけ麺」には、「ヘム鉄」を含むあさりや豚肉、「非ヘム鉄」を含むにらを使用しています。非ヘム鉄はヘム鉄よりも吸収率が低いという欠点がありますが、にらやにんじんなどの緑黄色野菜にはビタミンCも豊富、一緒に食べることで鉄の吸収率がアップします!鉄不足を解消して、バテない持久力のある体をつくりましょう!

#### ★ 中華あんかけ麺のポイント ★

野菜→豚肉・えび→あさり・にらの順番に火を通すことでそれぞれの食感や色合いの良さが引き立ちます。仕上げにごま油やラー油を少量垂らすと風味がアップします

からだに  
**美** 美味しいレシピ  
おしえチャオ!