



こんにちは！**白木**です。  
いつもありがとうございます！

今年も早いものでもう11月。  
少しずつ冬が近づいてきますが、  
体調など崩されていませんか？

この時期になるとつい口に出てしまうのは、  
「**年々月日の流れが早く感じるようになった**」と  
いう話題です。皆さんは、いかがですか？

年齢を重ねるほどに、1年の経過が早く感じられるようになるのは**ごく自然なこと**だそうです。

理由のひとつは、**年を重ねていること**です。

5歳の時の1年は経験した人生の1/5ですが、  
50歳では人生の1/50になりますから、**単純に1年に対する感じ方が変わる**わけです。

もう1つの理由は、**できることや経験したことが増える**ために、新鮮味を感じるものが減る一方で、  
単調に感じるが増えることにあります。

**日々が単調に感じられると、それだけ時間の流れも早く感じる**ということなのですね。

**時間の流れがゆっくりと感じられたら、それだけ生きる喜びを感じられる期間も長くなる**ということなので、充実した時間を過ごしたいですね♪

### 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 1

### 口臭予防とオーラルケアのお話(3)



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**その原因に沿った対策をする**のが一番の近道なので、今回も引き続き、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『**病的口臭**』についてお話しします。

病的口臭とは、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**気が原因で発生する口臭のことです。

とは言っても、**90%以上は口の中が原因**です。

具体的には、歯周病、舌苔（ぜったい）、だ液の分泌量の減少、義歯（入れ歯）の清掃不良、進行したむし歯などが原因となっています。

特に気をつけておきたいのは、歯周病です。

歯周病になると歯ぐきの組織が破壊されて、出血したり膿が出たりという症状が現れます。

そして、歯周病菌が破壊された組織や血球成分などのタンパク質を分解することで、**口臭の原因となる物質（揮発性の硫黄化合物）をつくります**。

きちんと治療をすることで改善できますので、もし口臭が気になるようであれば、**まずは歯科医院で相談して、診てもらおうことがベスト**です。

また、**歯みがきなど日ごろのケアも大切**です。

むし歯や歯周病などの病にならないように、口臭の原因となる汚れが残らないように、毎日の歯みがきにもしっかり取り組んでいきましょう！



2015年11月号

### 「歯の神経を抜く」って?

**むし歯**の治療で「歯の神経を抜く」と言われた経験のある方は多いでしょう。神経は歯の中心部にあり血管やリンパ管などでできていますが一度炎症を起こし痛みが出てしまうと元の組織には戻りません。むし歯になり歯に穴があいた場合、その穴が神経に達しているケースやむし歯の出す酸が神経まで及んでいたら、神経を抜くというのが一般的な考え方です。神経を取りのぞいた後は、その部分を洗浄、消毒し、歯の根の病気を治療、予防する根管治療を行います。

根管に薬剤を詰めて再感染を予防し、クラウン(かぶせ物)やインレー(詰め物)などで再び歯のかみ合わせを作ります。根管治療は1〜2回で終わることもあれば、数か月を要する場合もあります。神経を取り除くと、ほとんどの場合、痛みは治まりますが、ここで治療を中断してしまうと根管の消毒や殺菌が出来ていないため、後々口腔内の細菌が歯の奥にある顎の骨に達してしまふことも考えられます。むし歯が神経にまで進行すると、痛みも激しく、治療にも時間がかかりますが、初期むし歯の段階であれば、治療も短期間で終わることが出来ます。予防のための歯磨きを忘れず、定期的な歯科検診でむし歯の早期発見に役立ててください。(参照:ライオン株式会社ホームページ)

### 温泉の楽しみ方いろいろ!

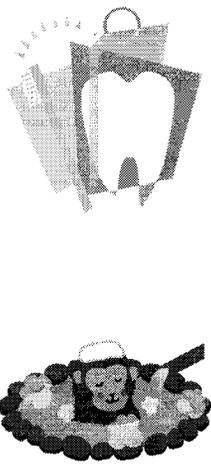
**寒**い季節が近づくと温泉が恋しくなりますね。日本は約3000以上もの温泉地がある世界最大の温泉大国。

温泉にはさまざまな物質が溶け込んでおり、入浴することで血管が広がり血流を増加させ全身が温まります。その温熱効果や保温効果とともに、温泉の化学成分の刺激によって、人が本来持っている自然治癒力アップも期待できます。

温泉の効果的な入り方としては、入浴前に水分補給をし、念入りにつけ湯をしてからお湯に入ります。入浴直後の血圧上昇を防ぐためにもかけ湯を行い、最初は半身浴でお湯に体を慣らしましょう。体を洗ってからもう一度お湯につかり、あがり湯はなるべくしないほうがよいでしょう。肌質にもよりますが、シャワーで流すことで温泉の薬効成分が薄れてしまいます。

また、42度以上の高温のお湯に入ると、入浴直後は体の中心部の体温(深部体温)が急激に上昇しますが、30分ほど経過すると徐々に下がっていきま

す。40度程度のぬるめのお湯の場合、深部体温の上昇は緩やかですが温かさをキープすることができ、胃腸の動きも活発になり消化にも良いそうです。温泉の蒸気を利用した蒸し湯や体がよく温まる上に美肌効果も期待できる砂湯、温泉の成分を直接体内に取り込める飲泉など、お湯につかる以外にも温泉の楽しみ方はたくさんあります。(参照:日本健康開発財団ホームページ)



### ～運動サポートレシピ③瞬発力アップ～ グリラムチョップ

カロリー:169kcal、たんぱく質:11.1g、脂質:10.7g、ビタミンB1:0.12mg  
※すべて1本分で計算しています

#### <材料> (4本分)

- ラム肉(骨付き) 4本、ハーブミックス 小さじ1、塩 小さじ1/4 弱
- じゃがいも(1cm幅輪切り) 小1個
- エリンギ(縦に4等分) 中1本
- にんじん(1cm幅半月切り) 小1/3本

[A]

#### 【ソース】

- さとうきび(またははちみつ) 小さじ2
- バルザミコ酢 小さじ2、粒マスタード 小さじ2

#### <作り方>

- 【下準備】ラム肉を包丁で軽くたたき、ひたひたの牛乳(分量外)に2〜3時間漬けて臭みを取っておく。
- キッチンペーパーでラム肉の水気を拭き取り、ハーブミックス・塩をすり込んで常温で10分置いて下味を付ける。
- フッ素加工のフライパンを熱し、②と【A】を入れて焼く。途中、焼き色が付いたら裏返して野菜に塩少々(分量外)をまぶしてさらに裏面にも焼き色を付ける。
- ③を皿に盛って、【ソース】を添える。

#### ★栄養コメント★

瞬発力を高めるためには、瞬間的に大きな力を出すためにより大きな筋肉、より動きやすい筋肉をつくらなければなりません。そのためにも筋肉をつくるたんぱく質は必須ですが、余分な脂肪は摂らずにたんぱく質を摂ることが大切です。今回のレシピで使用している“ラム肉”は、他の肉類と比べて融点が高いため、人体に吸収されにくい脂肪である上、体内の脂肪を燃焼させる働きに役立つ「L-カルニチン(アミノ酸の一種)」が豊富に含まれています。L-カルニチンは、脂肪を燃焼するミトコンドリアへと脂肪を運ぶ役割を果たしています。これにより、脂肪をエネルギーとして利用することができます。L-カルニチンを十分に補給することによって、体に溜まっている脂肪をエネルギーとして効率良く燃焼することができます。L-カルニチンは体内でも生成しています。しかし、20歳をピークに生成能力が落ち、量が少なくなっていくので食事から摂取するように心掛けましょう。また、ソースに使用した“さとうきび”には「オクタコサノール」という成分が含まれ、グリコーゲンの蓄積を促し、瞬発力や持久力を高める働きや疲れを取る働きがあります。ビタミンB群は、脂質や糖質がエネルギーに変わるのを助けたり、たんぱく質の分解や合成にも貢献します。高タンパクで良質な脂質を持つラム肉を上手に摂り入れて、瞬発力アップにつながる体づくりをしていきましょう!

#### ★グリラムチョップのポイント★

余計な油を摂らないようにフッ素加工のフライパンでラム肉の脂を使ってグリルしましょう。ハーブミックスがなければ、にんにく・パセリ・コショウなどで代用して下さい。

からだに  
**美** 美味しいレシピ  
おしえチャオ!