



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

3月になり、暖かい日が増えてきて、**春はもうすぐそこまで**来ていることを実感します。

暖かくなることが嬉しい方も多いと思いますが、一方で『**スギ花粉症**』に悩まされているという方もたくさんいらっしゃるようです。

くしゃみや鼻水、目のかゆみなど、とてもつらそうで、見ているだけで気の毒になります…

くれぐれもお大事になさってください。

くしゃみが出てしまうかも知れないなどの理由で、**この時期の歯科治療は避ける**という方も多いようですが、**遠慮なさる必要はありません**。

「花粉症」とお申し出いただけましたら、**私たちも気をつけて**処置をさせていただきます。

また、鼻づまりで口呼吸になりがちなために**お口の中が乾燥してしまう**ことも決して良いことではありません。

お口の中が乾燥すると**むし歯や歯周病の原因菌の活動も活発になってしまいます**ので、乾燥防止の**うがいや歯科医院でのケア**をしましょう！

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 5

口臭予防とオーラルケアのお話(7)

多くの日本人が気にしていると言われる「**口臭**」について、**4つの原因**とセルフチェックのポイントを解説してきました。

今回は具体的な対処法として、**ご自身で毎日行う『セルフケア』**のポイントを紹介します。

1) 毎日の歯みがき

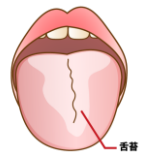


基本は毎日の歯みがきです。口臭の原因にもなる**プラーク（歯垢）**をきちんと除去しましょう。

歯間ブラシやデンタルフロスなどの**歯間清掃用具も活用するとより効果的**です。

また、義歯（入れ歯）は汚れが付着しやすく口臭の原因になりやすいので、**義歯を使っている方は、義歯の掃除も欠かさないように**しましょう。

2) 舌のケア



口臭の大きな原因になっているのが**舌苔**（ぜったい）と呼ばれる舌の汚れです。**舌に白色や淡黄色の苔のようなものが付いていませんか？**

舌苔はうがいをするだけでは、取り除くことができません。**専用の舌ブラシ**や**軟らかい歯ブラシ**でやさしくみがきましょう。

3) 規則正しい生活を



口臭と深く関係しているのが**だ液**です。**だ液の分泌は空腹時には減少**しますので、規則正しい時間に食事を摂ること、特に朝食はとても大切です。

また、**過度のアルコール摂取**や**喫煙**も口臭の原因になりますので、気をつけておきたいものです。



2016年3月号

口角をキュッと上げよう!

☆口角をキュッと上げよう!
☆春の体調管理は睡眠から
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ!
～ ヨーグルトサラダ ～

春の体調管理は睡眠から

個人差はあるものの、春は一年でもっとも自律神経が乱れやすい時期と言われています。気温の変化も大きく、体内の各器官の動きが活発になるため代謝が促進され、その分体内のエネルギーが不足しやすくなります。

また、進入学や職場の配置転換などで新生活のスタートを切る時季でもあり、一時的な体調の悪さを感じる人は男女、年齢を問わず多いようです。日本人の平均睡眠時間は約7時間。これに対してアスリートの睡眠時間は平均8時間以上。競技パフォーマンスを向上させる体調管理にもっとも深く関わるのは、質の良い睡眠をとることだそう。

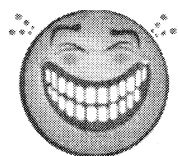
思うように睡眠がとれない状態を「睡眠失調」と言います。もし、起床時に肩がこるなどの不調があれば、寝具が体に合っていない可能性もあります。高さを微調整できる枕や、横になった時の布団やベッドへの体の沈み具合を確かめてちょうど良いものを選ぶことも快眠には重要。また、ストレッチなどの精神的な要因以外では、生活習慣を改めてチェックしてみましよう。

パソコンやスマートフォンの画面から発するブルーライトは睡眠ホルモンを抑制する働きがあり、就寝前のメールチェックはエスプレッソを2杯飲むのと同等の覚醒作用があると言われています。できれば就寝の30分前にはパソコンやスマホを閉じましよう。質の良い睡眠で春を快適に過ごしましよう。(参照:味の素株式会社ホームページ)

人が笑っているのか怒っているのかは、その人の顔を見れば分かります。有名な絵画「モナリザの微笑み」のモナリザが笑っているように見えるのは、顔の表情、中でも口の周りの柔らかな雰囲気こそ感じさせるからでしょう。

口の周囲には様々な筋肉が集まっていますが、中でも大頬骨筋や笑筋は口角や法礼線にかかわる筋肉で、これらが衰えるとフェイスラインの崩れにつながり人に与える印象も大きく変わります。唇の両端、いわゆる口角がキュッと上がっているだけで印象はずいぶん若々しくなります。簡単なトレーニングを紹介いたしますので、歯磨きの前後などに習慣づけて行って下さい。

①人差し指を唇の両端に軽く当て、ゆっくり斜め上に引き上げます。笑顔を作り、そのままの秒間指を止めたら元に戻す。②同じ要領で笑顔を作り今度は10秒キープ。続いて、要領は同じでよりはっきりとした笑顔を作り5秒キープ。③最後に左右の頬骨に指をあてて軽くマッサージします。④「あ・い・う・え・お」と大きく口を開けて発音し、次に口を閉じたまま微笑むように口角を引き上げて、ゆっくりと元に戻す。こうした口や顔の体操は咀嚼や嚥下、発声の機能に対する老化予防にも貢献します。ぜひ続けてみて下さい。(参照:公益社団法人日本歯科医師会ホームページ)



～ 菌活レシピ ③ ～ ヨーグルトサラダ

カロリー: 76kcal、ビタミンC: 9mg、食物繊維: 1.0g
※すべて1人分で計算しています。

<材料> (4人分)

- にんじん(千切り) 1本
- きゅうり(千切り) 1/2本
- たまねぎ(薄切りにして水にさらす) 20g
- ハム(千切り) 4枚
- レーズン 20g

- 水切りヨーグルト 100g
 - マヨネーズ 小さじ2
 - おろしにんにく 1g
 - コショウ 少々
- 【A】

<作り方>

- 【下準備～水切りヨーグルト～】キッチンペーパーを敷いたザルにプレーンヨーグルトを流し入れ、冷蔵庫で一晩置く。※ヨーグルトの約半量になります。
- にんじん・きゅうりに塩小さじ1/2を振って、しばらく置く。
- ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせ、水気を絞った、にんじん・きゅうり・たまねぎ、ハム・レーズンを入れて全体を和える。

★栄養コメント★

菌活食材である「ヨーグルト」に含まれる乳酸菌(ビフィズス菌)の働きで最も注目すべきは「腸内環境を整える」ことです。人間の腸内にはたくさんの腸内細菌が存在しています。腸内細菌は健康に良い効果を与える「善玉菌」、健康に悪影響を与える「悪玉菌」、どちらともいえない「日和見菌(ひよりみきん)」が生存場所を取り合っています。悪玉菌が増えてしまうと健康にいろいろな悪影響を与えてしまいます。乳酸菌やビフィズス菌は善玉菌の味方をし、腸内で善玉菌が増えるのを手助けします。乳酸菌やビフィズス菌に便秘や下痢の予防、改善効果があるのはこういった理由です。その他、乳酸菌には免疫を活性化・調整する働きがあるため、花粉症の予防や改善、アトピー性皮膚炎の改善、ガン予防、コレステロールを下げる働き、高血圧を改善する働きなどがあります。腸は免疫に重要な働きをし、健康の要になる器官です。腸の状態を健康に保つ乳酸菌やビフィズス菌は健康にとってなくてはならない菌なのです。ヨーグルトは水切りすることで、ヨーグルト本来の爽やかな酸味はそのまま残しつつもまろやかさやコクが増し、料理への利用法も大きく広がります。日頃から腸内環境を整えて善玉菌が働きやすい腸にするため、善玉菌の多数派であるビフィズス菌と、そのビフィズス菌が増えやすい環境を作る乳酸菌を、菌活によって増やし育てていきましょう。

★ヨーグルトサラダのポイント★

ヨーグルトを水切りした液体はホエー(乳清)という栄養豊富な成分です。牛乳やジュースに加えたり、味噌汁やパンケーキを作る時などに加えると、味に深みが出ます。

からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ!