



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

4月を迎え、会社では新年度、学校では新学年が始まります。

多くの人たちが新しい生活をスタートさせる季節ですし、気候も暖かくなってきますので、**何か新しいことを始めたく**なる気がしますよね。

特に『**健康のために**』と考えて、新しい活動を計画している方は多いと思います。

外に出ることも楽しくなる季節ですから、ウォーキングなどの軽い運動で身体を動かすことは、**楽しみながら健康増進**に役立てられますね。

あるいは、『**新しい出会い**』が多い時期だけに、容姿を気に掛ける方も多いと思います。

人に与える印象をワンランクアップさせるポイントは『**口元の美しさ**』です。

例えば、口元からキレイな白い歯がのぞく笑顔を想像していただければ、口元の美しさがいかに人の印象を左右するか想像できますよね。

ホワイトニングなどの専門的な治療をしなくても、**歯面清掃でキレイになる方もたくさん**いますので、気軽にクリーニングへお越しください！

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 . 6 5

口臭予防とオーラルケアのお話(8)

多くの日本人が気にしていると言われる「**口臭**」について、解説しています。

前回のご自身で毎日行う口臭ケアのお話をしましたが、今回は定期的に受ける**歯科医院で『プロケア』**についてお話します。

とは言っても、**プロケアとはどのようなことをするのか**疑問に思う方も多いと思いますので、『プロケアのプログラム』について紹介しましょう。

1) 歯とお口のチェック



むし歯や**歯周病**、**プラークの付着状況**などをチェックして、現状を説明させていただきます。

口臭も含めて、**気になっている部分**などがあれば、気軽にご相談ください。

2) クリーニング



歯石・プラーク・ヤニ・着色など、**毎日の歯みがきだけではとり切れない汚れ**をプロフェッショナルクリーニングですみずみまで除去します。

歯石やプラークは口臭の原因にもなりますので、**定期的にクリーニングを受けることも口臭予防につながります。**

3) ホームケアのアドバイス



あなたの歯とお口の状態に合わせて、**毎日行うホームケアのポイント**などをアドバイスします。

歯ブラシや歯間清掃用具、歯みがき粉の選び方など、**ホームケア用品に関するご相談**も気軽にお申し付けください。

歯の通信

2016年4月号

歯年齢と歯の寿命

歯年齢という言葉をご存知でしょうか？歯にも年齢があり、寿命があります。例えば、むし歯がなく咀嚼する力もしっかりとある歯は、年齢でいえば20代。むし歯ができて歯を削り、治療のために神経を抜くということを繰り返していくにつれ、歯も年齢を重ねていきます。神経を抜いてかぶせ物をした状態の歯は、歯年齢でいえば60代。臓器と同じように歯も老朽化していきませんが、むし歯治療で神経を抜いた歯は、健康な歯よりも水分量が少なく、老朽化のスピードは速くなります。

調査によると、男性も女性も40代半ばにさしかかった頃から、歯が抜ける(歯を失う)ケースが多く、50代、60代と年齢を重ねるにつれ、失う歯の本数は増えます。歯の寿命は60年くらいといわれており、永久歯に生え変わってから60年と考えると、人の年齢でいえば70歳前後。80歳で20本の歯を残そう」という8020運動はよく知られていますが、日本では80歳の時点で残っている歯の本数は平均10本未満です。神経のある歯を1本でも多く残すことが歯の延命には効果的で、毎日の歯磨きは歯の延命に重要な役割を果たしています。セルフケアとともに、歯周病や思わぬ外傷で歯にダメージを受けた場合は歯科医師にご相談ください。(参照：公益社団法人日本歯科医師会ホームページ)

耳掃除はつらくてもいい？

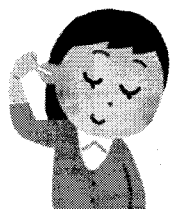
耳垢と聞くと、「耳の排せつ物＝汚い」といった印象を持つ方もいるかもしれませんが、

実は、耳垢は古くなった皮膚が剥がれ落ちたもので、ほこりや汚れから鼓膜を守り、外耳道を清潔に保つ役目があるといわれています。ただ、あまりよく知られていないため、頻繁に耳掃除を行うことで耳垢を取りすぎて湿疹ができてしまうといったトラブルも近年増えているようです。

耳の穴の入り口から鼓膜まではわずか3センチ。その鼓膜までの長さの約3分の1のところに耳垢の元である油を分泌する耳垢腺(じこうせん)があります。日本人の約6割はこの腺が少なく、カサカサした耳垢の人が多いようです。残りの4割が、ベトベトしたタイプの耳垢とされています。

耳の中では、鼓膜の表面から耳の入り口に向かって常に細胞が動いており、耳垢を押し出そうとする力が働いています。結論から言えば、耳垢は自然に耳からこぼれ落ちてくるため、耳掃除はほとんど必要ないともいわれています。

ただ、気になる方や自分で耳掃除をする方は、綿棒を使って耳の入り口付近をやさしくふき取る程度にしましょう。毎日行う必要はないようです。そして2〜3ヶ月に1度、耳鼻科で耳掃除をしてもらうとよいでしょう。かゆみや痛みがある場合も無理に耳掃除をせず専門家を受診しましょう。(参照：一般社団法人日本耳鼻咽喉科学会ホームページ)



～更年期対策レシピ①～ 大豆ナゲット

カロリー：181kcal、たんぱく質：7.3g、食物繊維：1.9g
※すべて1個分で計算しています。

<材料> (10個分)

- 水煮大豆 200g
- 鶏ミンチ肉 150g
- たまねぎ 1/2個
- 卵 1個
- 小麦粉 大さじ3
- カレー粉・塩 各小さじ1
- コショウ 少々

小麦粉 大さじ6、片栗粉 大さじ3、揚げ油 適量

<作り方>

- ①大豆はザルに取り出して水洗いし水気を切っておく。フードプロセッサーやマッシャーなどで好みの粗さにつぶす。
- ②たまねぎはみじん切りにして、レンジで(500w2分)加熱し、粗熱を取る。
- ③ボウルに、①・②・鶏肉・【A】を入れてしっかり混ぜ合わせる。
- ④バットに混ぜ合わせた小麦粉・片栗粉を用意して、スプーンで③を落として、表面に粉を付けながら形を整える。
- ⑤170度に熱した油で揚げ、両面こんがり焼き色を付ける。

★栄養コメント★

女性は閉経の前後に女性ホルモン(エストロゲン)が急激に減少することから、更年期特有の症状がよくみられます。ほてりと発汗(ホットフラッシュ)、冷え、イライラ、めまい、動悸、息切れ、頭痛、疲労、不安、不眠、憂うつ感などが代表的な症状です。これらがいくつか重なり、検査しても個別の原因がはっきりしないため「不定愁訴」ともいわれています。更年期になると、それまでの食事の好みなどが固定化し、新しいものを食べない傾向があります。そのため更年期に不足しがちな栄養分が摂れず、症状を悪化させることも少なくありません。更年期は高血圧や糖尿病などの生活習慣病を発症しやすい時期でもあるので、食生活をきちんと見直してみることが大切です。今回のレシピ、「大豆ナゲット」には、更年期の女性に欠かせない栄養素を含む「大豆」がたっぷり。大豆に多く含まれているイソフラボンは、体内でエストロゲンと同じ働きをする物質として知られています。不定愁訴の改善だけでなく、骨量を増やしたり、コレステロール値の上昇を抑える作用もあるので、更年期の女性には欠かせない食品です。大豆の煮豆や納豆、豆腐、おからなどの大豆食品を積極的に摂りましょう。更年期は、先に広がる風景を見据えて一息入れる「節目の時期」。これからの人生をよりよく生きるために必要な充電期間ととらえて過ごしていきたいものですね。

★大豆ナゲットのポイント★

タネがあまりに水っぽいようなら、小麦粉を入れて調整し、衣は揚げる直前に付けるようにしましょう。

からだに
美 美味しいレシピ
おしえチャオ!