



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

ゴールデンウィークは楽しく過
ごされましたでしょうか？

大型連休がある5月の次は、今年から唯一祝日の
ない月となった6月ですが、**6月にある歯とお口
の健康を考えるイベント**をご存知でしょうか？

6月4日から10日の1週間は『**歯と口の健康週
間**』が実施されます！

もしかすると、6月4日は『**むし歯予防デー**』と
記憶されている方も多いかも知れません。

昔は**歯と口の病気**と言えば『**むし歯**』が中心と考
えられてきましたが、**40代以降に歯を失う最大
の原因**となっている病気は『**歯周病**』です。

また、歯周病は中高年層の病気と思われている方
も多いようですが、**実はそうとも限りません**。

今は『**学校での子どもたちの歯科健診**』でも**歯ぐ
きの状態をチェック**するようになり、若い世代の
方にも**歯周病（歯肉炎）**が増えてきています。

**むし歯も歯周病も「初期には痛みなどの自覚症状
がない」**ことがほとんどですから、この機会に歯
科健診でチェックされてはいかがでしょうか？

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 6

口臭予防とオーラルケアのお話(9)

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が、今回は特によくご質
問をいただく『**舌のケア**』を解説します。

歯をみがくことと違って、日ごろから『**舌のケア**』
まで気を配る方は少ないかも知れません。

一方で、**口臭の大きな原因となるのが『舌苔』と
いう舌の汚れ**です。

舌に白色や淡黄色の苔のような
ものが付着していることに
気づいたことはありませんか？



これが『**舌苔**』で、死んだ細胞や食べかすなどか
らできているため、臭いの原因になります。

舌苔は、むし歯や歯周病の原因となるプラーク

(歯垢)と同様に「**細菌の塊**」ですから、歯をみ
がくのと同じように、きちんとケアしましょう！

- 1) 鏡を見ながら大きく口を開けます。
- 2) 思い切り舌を口の外に出します。(いわゆる
「アッカンベー」の状態に。これは、嘔吐反
射（吐きそうになる反射）予防の目的も。)
- 3) 舌の奥側（口と喉の境目）に
ブラシを当て、軽い力で外側へ
かき出す。(前後にみがかない)
- 4) 歯をみがく（舌掃除の前に歯をみがくと、か
えって口臭が強くなることがあるので注意)



舌のケアは**1日1回**で十分です。**舌を傷つけない
ようにやさしく**お手入れしてください。



2016年5月号

口臭外来をご存知ですか？

近年、総合病院や歯科医院に「口臭外来」という窓口を開設するところが増えていきます。年齢を問わず口臭を気にする方は多いですが、その一方で自分では自分の匂いに気づかないという人もいます。

口臭は常に一定ではなく、臭いが強い時あれば口臭がない時もあります。口臭外来では、専用の測定器を使って口臭の原因となる揮発性硫黄化合物（VSCガス）を測定して悪臭の原因を明らかにし、その状態に応じた口臭の除去を行っていきます。

口臭の原因として考えられるのは、主にむし歯や歯周病、口腔の乾燥、プラーク、バイオフィルムなどの口内環境によるものがほとんどですが、ドライマウス、鼻や喉の病気なども原因となります。

まれに、胃や腸などの内臓疾患や呼吸器系疾患などの全身疾患に起因する場合もあります。

ニンニクなど匂いの強い食べ物やたばこ、アルコールも臭いのもと。もしも、むし歯や歯周病もなく、唾液の量や普段の歯磨きにも問題がないのに口臭が気になるという方は、口臭外来を受診し原因を突き止めるのもおすすです。まずは歯科医院にご相談ください。（参照：公益社団法人日本歯科医師会ホームページ）

爪のお手入れで、手美人に

最近、女性に限らずネイルアートを楽しむ「ネイル男子」も増えているようです。マニキュアやネイルを楽しむためには、日ごろの爪のケアが重要。

きれいな爪をキープするためにまず心掛けたいのは、保湿です。肌と同じように爪も水分を含んでおり、肌が乾燥するとカサカサになるように爪が乾燥すると爪が割れる、欠けるなどのトラブルが起きやすくなります。市販のハンドクリームを指にも爪にもすりこむようにして、日頃から保湿を心掛けましょう。

マニキュアを落とす除光液は、爪の水分や油分を奪います。使用は1週間に1回程度にし、使用後は油分の多いクリームなどで爪を保護してあげましょう。

また、爪を切る際には、深く切りすぎないように。お風呂上りは爪が水分を含み柔らかくなっているの、爪を切るにはおすすのタイミングです。指の形に合わせて、爪の先端の白い部分を1ミリ程度残して切ります。古い爪切りや切れの悪い爪切りは爪が割れる原因になるため、よく切れる爪切りを選びましょう。

空気が乾燥する時期は爪の周囲にささくれがでやすくなりますが、その場合は無理にむしらず爪切りで丁寧に根元から切りましょう。水仕事をする際は手袋を使用するのもおすすです。きちんとケアされた爪や指を眺めるのは、気持ちのいいものです。毎日の積み重ねで、爪美人な手になりましょう。（参照：ノバルティスファーマ株式会社ホームページ）



～更年期対策レシピ②～ 牡蠣の南蛮風

カロリー：230kcal、亜鉛：13.5mg、ビタミンC：58mg
※すべて1人分で計算しています。

<材料> (2人分)

- 牡蠣 200g
- 片栗粉 大さじ3
- ポン酢 50ml
- 砂糖 大さじ1
- にんにく(すりおろす) 小さじ1
- しょうが(すりおろす) 小さじ1

[A]

ごま油 大さじ1、大根(すりおろす) 200g、青ねぎ(小口切り) 1本

<作り方>

- ①【下処理】ボウルに移した牡蠣に塩・片栗粉を各小さじ1(分量外)振り入れ、2カップ程度の水を入れて優しく洗う。汚れた水を捨てて2～3回すすぎ、牡蠣の水気を拭き取る。
- ②鍋に【A】を入れてひと煮立ちさせ、砂糖が溶けたら容器に移す。
- ③フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶした牡蠣を入れ、全体がカリッとなるように焼く。
- ④③の牡蠣が熱いうちに②のタレに漬けて味を染み込ませ、皿に盛って、大根・ねぎを添える。

★栄養コメント★

更年期障害といえ、一般的には女性の更年期障害のことを想像しますが、実は男性にもあるのです。男性の更年期障害は、「LOH症候群」ともいわれ、男性ホルモンである「テストステロン」が大きく影響しています。男性の場合、個人差はありますが、加齢によってテストステロンが減少していきます。女性のエストロゲンほど急激な変化ではありませんが、それだけ症状が自覚しにくいともいえます。

手足の冷え、イライラ、動悸、息切れ、不眠など、女性と共通の症状がみられますが、なかでもとくに多いのは、疲労感や倦怠感です。疲れがなかなか取れず体力が落ちたと感じる人が少なくありません。また、仕事や趣味に対する意欲や気力がなくなるといった症状もよくみられます。テストステロンは活力や積極性の源泉となるホルモンだけに、その減少が影響していると考えられています。

今回は、テストステロンの生成を補助するミネラルのひとつである亜鉛が豊富な「牡蠣」を使ったレシピです。亜鉛が不足すると、精巣や前立腺の働きが悪くなり、疲れやすくなります。亜鉛は体内で吸収されにくい栄養素ですが、大根やねぎなどに含まれるビタミンCと一緒に摂ると効率よく吸収されます。晩酌のお供に、毎日少しずつ亜鉛を補給してはみてはいかがでしょうか。

★牡蠣の南蛮風のポイント★

冷蔵庫で2～3日保存できます。味がしっかりしているので酒の肴におすすです。牡蠣を焼く時は、触り過ぎると身が崩れてしまうので気をつけましょう。

からだに
美 美味しいレシピ おしえチャオ!