



こんにちは！**白木**です。  
いつもありがとうございます！

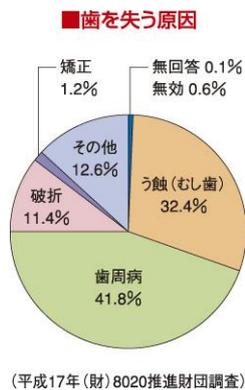
毎年6月は『**歯と口の健康週間**』  
が実施されます。

もしかすると、6（む）・4（し）という語呂で  
『**むし歯予防デー**』のほうがおなじみという方も  
多いかもしれません。

むし歯予防デーの**6月4日から始まる1週間**が  
『**歯と口の健康週間**』になります。

歯を失う原因と言えば『**むし歯**』  
と考える方が多いと思いますが、  
**むし歯だけではありません。**

実は、**むし歯以上に『歯周病』で  
歯を失うケースが多い**のです。



ただし、『**むし歯**』にしても『**歯周病**』にしても、  
その原因になっているのは同じもので、細菌の塊  
である『**プラーク**』（**歯垢**）です。

そこで、**きちんとプラークを除去**することが大切  
になりますが、そのためには、**毎日の歯みがきと  
歯科医院でのクリーニング**が必要です！

**あなたと私たちとが協力し、『歯と口の健康』を  
守っていきましょう！**

### 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 7

### 口臭予防とオーラルケアのお話(10)

多くの日本人が気にしていると言われる「**口臭**」  
について、今回は身近なセルフケアとして『**だ液**』  
の効果を解説したいと思います。

意外に思うかも知れませんが、**口臭とだ液の分泌  
量は大いに関係があります。**

『**生理的口臭**』で解説しましたが、起床時や緊張、  
空腹などに起こる口臭はごく自然な生理現象で、  
**その原因となるのは『だ液の減少』**です。

だ液の分泌量が少ないと、お口の中に細菌が増殖  
して不潔な状態になり、口臭が発生します。

ですから、口臭の予防・対策には『**だ液の分泌**』  
がとても重要なことなのです。

そこで、**だ液の分泌を促す方法**を紹介します。

#### ◆ **リラックスして、水を飲む**



自律神経の働きで、**緊張するとだ液の分泌が減り、  
リラックスするとだ液の分泌が増えます。**

緊張して口が乾いた経験は誰にでもあると思っ  
ますが、そんな時には肩の力を抜いて深呼吸し、  
水を飲んでお口の乾きを潤してあげましょう。

#### ◆ **お口の中を刺激する**



**歯みがきやうがい**は、お口の中の粘膜を刺激し、  
だ液の分泌を促してくれます。**ガムを噛む**ことも  
だ液の分泌に有効な方法です。

**お口の周りの筋肉が衰えるとだ液の分泌量が減  
ります**ので、よく噛んで食事をするというこも  
とても大切な習慣のひとつです。



2016年6月号

### 歯を食いしばると力が出せる？

重い物を持つ時や、持ち上げようとする時に自然に歯を食いしばる。日本では全体の約6割ぐらいの人にそういうクセが見られるそうです。

20〜30歳の男性を対象に歯をかみしめる時に奥歯にかかる力(咬合力)を測定したところ、最小でも約28kg、最大では100kgにもなり、平均は59kgだったそうです。

日頃の食事の際に奥歯にかかる力が10〜20kg程度であることを考えると、歯を食いしばる時の力の大きさがわかります。歯を食いしばることが瞬間的に全身の筋力を増強させるという研究結果もあり、それによって全身の筋肉が緊張し、関節が固定される効果もあるようです。

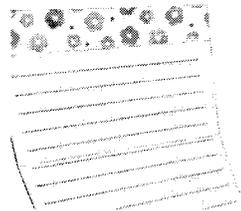
運動に起因する歯科的な外傷の予防や治療、スポーツにおいて最大限に力を発揮できるように歯科面からサポートする分野をスポーツ歯学といいますが、このスポーツ歯学によれば、力を発揮する時には顎や首を含めた体の軸となる部分が、適切な位置に固定されることが重要であるとされています。関節が固定されることで体の安全につながり、運動において力を出すことができるそうです。(参照：公益社団法人日本歯科医師会ホームページ)

### 大和言葉の美しさ

大和言葉が注目を集めています。日本には中国から伝わった漢語と、それ以外の諸外国から伝わった外来語、そして日本に古くから伝わる大和言葉(和語)の3種類があります。

例えば「幸せ」という和語は、漢語では「幸福」、外来語では「ハッピー」となり、それぞれの言葉が与える印象も違います。大和言葉には、相手を敬う心や気持ちを穏やかにする力があると云う人もいます。童謡の「故郷」を思い浮かべてみてください。あの歌詞に使われている言葉や言い回しのほとんどは大和言葉です。柔らかい表現に懐かしさや温かみを感じるのには、単に童謡として慣れ親しんできているからというだけではないでしょう。

例えばメールで相手に頼み事をする際に、用件のみを伝えるよりも最初に「差し支えなければ」と一言添えるだけで相手が受け取る時の印象も変わります。「言葉にはその人の人柄が現れる」とよく言いますが、男女を問わず美しい言葉話す人は品のよい印象を人に与えます。現代ではインターネットの世界から新しい言葉が生まれることも珍しくなく、世代によって使う言葉が違っていたり、言葉の持つ意味や受け取り方も一律ではありません。そういう中でも、大和言葉のように美しい言葉や丁寧な言い回しをすることが物事や人間関係を円滑に運ぶ効果があるということを知っていて損ではないでしょう。(参照：NHKホームページ)



### ～食中毒予防レシピ①～ 梅と新生姜の炊き込みごはん

カロリー：345kcal、カルシウム：238mg  
※すべて1人分で計算しています

#### <材料> (4人分)

- 米 2合
- 酒 大さじ1
- 梅干 中4個
- 新生姜 1片
- 昆布 1枚
- ちりめんじゃこ 大さじ4
- 白ごま 大さじ4



#### <作り方>

- ① 米を洗って30分以上浸水させてザルに上げる。新生姜は千切りにしてサッと水にさらす。昆布は調理はさみで細切りしておく。
- ② 炊飯器に米・酒を入れて、残りの分量の水を足し、梅干はおおまかにちぎり、新生姜・昆布を加えて炊く。
- ③ 炊き上がったたら梅干は種を取り出し、ちりめんじゃこ・白ごまを加えて混ぜる。

#### ★栄養コメント★

梅雨入りを迎える6月。暑くてジメジメした季節は食中毒の注意が必要です。食中毒とは、有害な微生物や化学物質を含む飲食物を食べた結果生じる健康被害のこと。主に嘔吐、下痢、血便、発熱などの症状を引き起こします。食中毒を起こす原因菌で代表的なものはブドウ球菌、腸炎ピブリオ、サルモネラ菌、カンピロバクター、病原性大腸菌の5つ。多くの細菌は温度10℃～60℃で増殖し、温度36℃、湿度60%以上の環境で最も活発に発育します。特にお弁当は調理してから時間が空いたため菌が増殖しないように注意が必要です。お弁当に欠かせない主役のごはんですが、実はごはんが原因のセレウス菌による食中毒も発生しています。食中毒予防に効果的なごはんの炊き方として、1つ目は今回のレシピのように『殺菌効果のある食材と一緒に炊くこと』です。ごはんの中央に梅干を乗せた「日の丸弁当」では梅干が触れている部分しか効果がないので、一緒に炊き込むか、炊き上がったごはんには食材を混ぜ込むのがポイントです。2つ目は、『炊飯予約の際は水を入れる』です。なるべく炊飯器内の温度を上げないために、寝る直前にセットして、お米を入れた後に水をいくつか入れ(3合ならば10個程度)上から水を注ぎ水分の調節をします。そうする事で水温が上がるのを防ぐことができます。ちょっとした工夫で安心のごはんが炊けるのでぜひ試してみてください。

#### ★梅と新生姜の炊き込みごはんのポイント★

殺菌作用のある食材の代表『梅干』と『生姜』、6月は新生姜が出回る時期です。老成生姜よりも辛味が穏やかでみずみずしい新生姜なら、より香り豊かに炊き上がりますよ。

からだに  
**美** 美味しいレシピ  
おしえチャオ!