



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

9月に入っても、まだしばらくは暑さが続きそうです。

ただ、朝晩はだいぶ涼しくなってきますので、**寝苦しい日々から解放される**だけでも、ありがたいですね！

実は、9月3日が「**秋の睡眠の日**」ということをご存知ですか？

心身ともに健康な生活を送るためには『睡眠』が大切です。

慢性的な睡眠不足は、生活習慣病や精神疾患を引き起こす原因になると言われていますし、交通事故の原因となることも考えられます。

グッスリ眠るために、歯とお口の健康で気をつけて欲しいことが『**歯ぎしり**』です。

無意識のうちにしていることなので気づかない人も多いですが、歯ぎしりはかなり力がかかっていますので、**熟睡できなくなってしまう**のです。

「**起床時にアゴが痛い**」「**寝ても疲労感が取れない**」などの自覚症状がある方は、気軽にご相談ください！

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 . 7 0

口臭予防とオーラルケアのお話(13)



多くの日本人が気にしていると言われる「**口臭**」について、約1年に渡ってレポートしてきました。今回は、これまでのお話をまとめておきましょう。

◆ 口臭の原因と対策

1) 生理的口臭

起床直後や空腹時など、口の中の細菌が増殖して発生する口臭で、**誰にでも発生**するもの。

【対策】**だ液の量を増加させる**こと。歯みがき、水分補給、エクササイズなど、生活習慣の改善を。

2) 病的口臭

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**が原因で発生します。

【対策】病気の治療を受けること。特に**歯周病**。

3) 外因的口臭

ニンニクやネギなど**ニオイの強い食品**、**タバコ**や**アルコール**などが原因で発生します。

【対策】ニオイのある**食べ物**や**嗜好品**に注意。

4) 心因性口臭

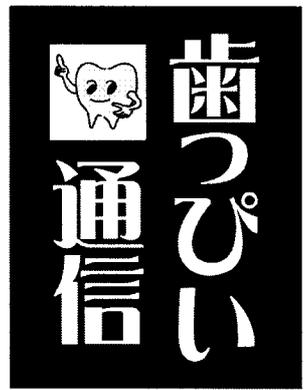
検査をしても口臭が認められないのに、本人だけは口臭があると**思い込む**ものです。

【対策】**過度に気にしない**。歯科医院で口臭検査を受け、客観的に口臭の有無を知るのもひとつ。

◆ 口臭予防とオーラルケア



毎日の**ホームケア**（歯みがき、舌のケア）と定期的な歯科医院での**プロケア**（定期健診）が重要。原因を知り、適切な対策を取っていきましょう！



2016年9月号

口内炎ができた時の歯磨き

口内炎ができると、痛みに加えて食欲不振や味覚が鈍くなるなどさまざまな症状を引き起こします。

口内炎ができる原因は、栄養バランスや生活習慣の乱れによって抵抗力が低下し口の粘膜が弱ったところへ、口腔内の傷や睡眠不足、ストレス、加齢や薬の影響などにより炎症を起こすと考えられています。ビタミンB群の不足も原因の一つとされています。痛みで食事がとりにくい時は、ビタミンBやCを含むサプリメントを食後に補給することもおすすめです。また、一部の歯磨き剤に含まれる「ラウリル硫酸ナトリウム」成分は、口内炎に刺激を与えることがわかっています。この機会に歯磨き剤の成分表示を手チェックしてみてください。

水分を乾燥させる働きのあるアルコールを含む洗口剤も、口内炎の時は使用しないほうがよいでしょう。傷口が乾燥すると傷みが強くなり、悪化するケースもあるようです。口内炎がある時は歯磨きも一苦労ですが、口内にはたくさん細菌がいます。痛みのあるところは歯ブラシが当たらないように気をつけ、普段よりも丁寧な歯磨きを心がけながらうがいもしっかりと行いましょう。歯間ブラシや糸ようじを活用し歯と歯の間の汚れを取ること口内炎の細菌を減らす効果があります。(参照：公益社団法人日本歯科医師会ホームページ)

- ☆口内炎ができた時の歯磨き
 - ☆防災の日・我が家の工夫
 - ☆からだに美味しいレシピおしえチャオ!
- ～ さつま汁 ～

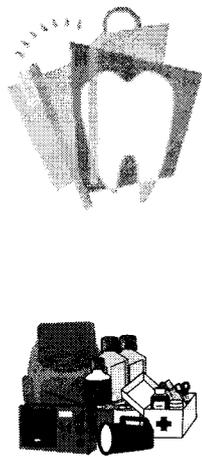
防災の日・我が家の工夫

大正12年9月1日に関東大震災が起きたことにちなみ、9月1日が防災の日に制定されました。

その日を含む8月30日から9月5日までが今年の防災週間になっています。台風や地震、大雨に加え、ここ数年は日本国内でも竜巻の被害が増えています。家庭内では、日ごろから整理整頓や家具の配置に気を配っておくだけでもいざという時の防災につながります。

たとえば、地震が発生した際、物が多い部屋では棚から落ちてきたものを避けたり、避難経路がふさがれることがあります。不要なものは処分し、棚を整理する際は重いものを下に、軽いものを上に置きましょう。これだけでも戸棚が倒れる確率が低くなります。

寝ている場所の近くや玄関、玄関に通じる避難経路付近には割れ物や背の高い家具を置かないようにして、いざという時の安全な逃げ道を確保します。地震の際に一番多いのが原因はガラス。普段、コップが1個割れただけでも飛び散ったガラスを始末するのはとても大変です。窓ガラスやガラス扉にはガラス飛散防止シートを貼り、つりさげるタイプの照明器具であれば、フックの数を増やすなどして固定力を強化。各部屋にスリッパやスニーカーを備え、災害の時に履いて移動できるようにしましょう。避難時に屋外で過ごすことを想定し、家族とテントで寝る体験をしてみるのもおすすめです。防災アイデアです。(参照：内閣府・防災情報ホームページ)



～ 秋バテ解消レシピ～ さつま汁

カロリー：314kcal、ビタミンC：30mg、カルシウム：82mg
食物繊維：5.4g ※すべて1人分で計算しています

<材料> (4人分)

- | | | |
|------------------------|-------|-------------------------|
| 鶏もも肉(一口大) 1枚 | } [A] | さつま芋 (皮付き/1cm幅半月切り) 小1本 |
| だいこん (1cm幅いちょう切り) 200g | | ねぎ(小口切り) 1/3本 |
| にんじん (1cm幅半月切り) 中1本 | | 水 8カップ |
| ごぼう(さががき) 1本 | | 酒 1/4カップ |
| | | 味噌 100g |
| | | 生姜(すりおろし) 1片 |

<作り方>

- 鍋に[A]・水・酒を入れて強火にかけ、煮立ったらアクを取り除き、中火にして15分程煮る。そこにさつま芋を加え、さらに10分程煮る。
- 野菜に火が通ったら味噌を溶き、5分程煮て最後に白ねぎを入れて、火を止める。
- 器に盛り、生姜を乗せていただく。

★栄養コメント★

ようやく朝晩が涼しくなり始めた秋口に、頭痛や疲労感といった体の不調が現れることはありませんか? その不調、もしかしたら「夏バテ」ならぬ「秋バテ」かも知れません!

ここ数年は、猛暑の影響で屋内と屋外の寒暖差がますます激しくなっています。寒暖差を繰り返すことで自律神経が乱れ、血液循環が悪くなっていき、さらに冷たい物を食べたり、暴飲暴食を繰り返すことで体は夏バテ状態に。そこへ秋の気候の変化(低気圧)が加わることで一気に「秋バテ」になってしまう方が多いようです。そんな「秋バテ」を解消するには、なんといても体を内外から温めることが大事。例えば、38~40度のぬるめの湯舟にゆっくり浸かったり、ウォーキングなどの適度な運動で汗を流すことなどがおすすめです。

また、食事の面では1日3食をバランス良く摂り、弱った胃腸の働きを整えるために冷たい物はなるべく控え、温かい物を摂るように心掛けましょう。胃腸に負担をかけないため、よく噛んでゆっくり食べることも大切です。

今回のレシピ「さつま汁」には、体を温める根菜類がたっぷり! これらの根菜類は、ビタミン・ミネラル・食物繊維も豊富です。体をほかほかに温める汁物で心も体もリラックスできます。まだまだ暑いと感じているも、季節は少しずつ秋へと変わりはじめています。そろそろ夏の生活習慣を見直し、体を秋モードへ移行させましょう!

★ さつま汁のポイント ★

さつま汁は鹿児島県を代表する郷土料理。「さつま」とはさつま鶏を使うことに由来しているらしく、江戸時代に薩摩藩で武士の士気を高めるために催されていた闘鶏で、負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたのが始まりと言われています。

からだに
美 美味しいレシピ
おしえチャオ!