



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

10月になり、暑さもやわらいで、
秋らしい日も増えてきました。

歯とお口の健康とはちょっと離れる話題ですが、
10月10日は『**目の愛護デー**』です。

「**目の健康を考える日**」として、現在では厚生労働省が主催する活動になっています。

私にこんなことを言った患者さんがいらっしゃいました。

「年をとっても、**目が見えて、美味しいものが食べられたら、これほど幸せな人生はない**ですよ」

確かにその通りですよ。

私たちが文化的に豊かな生活を送るためには、美味しいものを食べるだけでなく、ものを見るチカラというのも非常に重要だと思います。

目の病気は、歯とお口の病気と同様に「**ご自身では具体的な症状を感じないままに病気が進行してしまうケース**」が少なくないそうです。

より豊かな生活を送るために、目の健康にも気をつけてみ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 . 7 1

だ液のお話(1)



口の中に常にある「**だ液**」。影の薄い存在のようですが、実は「だ液」が**私たちの健康に重要な役割を果たしている**ことはご存知でしょうか？

◆ サラサラだ液とネバネバだ液

だ液がつくられる『**だ液腺**』は口の中に複数あり、そこから管を通り分泌されます。

分泌されるだ液は二種類あり、**サラサラとしただ液**と**ネバネバとしただ液**があります。

サラサラだ液は、主に副交感神経にコントロールされ、**リラックスタイム**に分泌されやすくなります。

食事の時に多く分泌され、だ液アミラーゼなどの**消化酵素を含み**、食べ物を湿らせて飲み込みやすくしています。

また、**お口の中を洗浄する**作用もあり、食後にお口の中を中性に保つ性質があります。

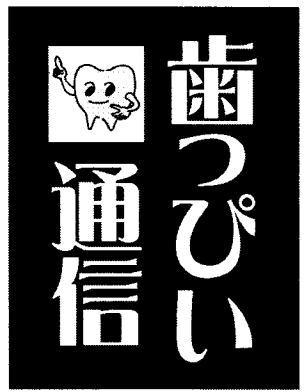
一方ネバネバだ液は、主に交感神経によってコントロールされているため、**緊張状態やイライラしている時に**分泌されやすくなります。

会議の発表など、強いストレスを感じる時に口の中がネバつくのもこの働きです。

細菌をからめ取り体内への侵入を防ぐほか、お口の粘膜を覆うことで**粘膜が傷つくことを防ぎ**、**粘膜の保湿**を行うなどの作用があります。

このように、だ液には私たちの身体に役立つさまざまな役割と働きがあります。

だ液の働きにも目を向けてみましょう！



2016年10月号

ラミネートベニアって何？

ラミネートベニアとは、歯の表面を約0.3〜0.5ミリほど削り、その上に貝殻状のセラミックを貼りつける治療法です。付け爪をイメージするとわかりやすいでしょうか。歯に変色がある、歯と歯の間に小さな隙間があいている、隣同士の歯に比べ形が小さい歯や、一部分が欠けてしまっている歯の治療に適しています。

以前は、歯の表面全体を削ってその上からかぶせもの（クラウン）をする治療法が一般的でしたが、その場合、むし歯のない健康な歯を大きく削る必要がありました。ラミネートベニアの場合、削る部分も少ないため痛みや歯へのダメージも少なく、歯の神経にも影響はありません。

また、治療期間も短くほとんどの場合は2〜3回の通院で治療を終えることができます。ただし、大きなむし歯があるなど、歯の表面にセラミックが接着しにくい状況ではこの治療を行うことは難しく、歯ぎしりをする癖のある人やかみ合わせがあつていない方も、セラミックに割れが生じたりはがれる可能性があります。そのためこの治療はお勧めできません。さらに、ラミネートベニアは保険適用外のため1本につき最低でも5〜6万円、中には1本10万円を超えるケースもあります。気になる場合は事前に料金をご確認ください。（参照：公益社団法人日本歯科医師会ホームページ）

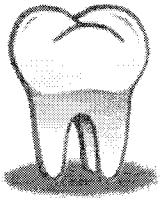
秋の夜空を見上げてみよう！

1年のうちでもっとも多く流れ星が見られるのは7月下旬から8月下旬。夏を過ぎて秋になると日本列島は大型の移動性高気圧に覆われる日が多く、空の透明度が高くなり、気候の良さも手伝い天体観測をするにはもってこいの季節となります。

夏の大三角形、冬の大三角形と並び、秋の夜空には秋の四辺形と呼ばれる星があります。ギリシャ神話に登場するペガスス座とアンドロメダ座をめぐると大なる冒険物語には、海の怪物であるティアマト（くじら座）や、その顔を見たものは石に変えてしまう魔女メドューサほか様々な登場人物がいます。

映画「タイタンの戦い」のストーリーのベースともなったその物語の主要キャストである、ペガスス座とアンドロメダ座の4つの星を結んでできるのが、秋の大四辺形。ペガスス座を見つければそれほど難しくはなく、南空の高いところを探すと、4つの2等星が四角形を描くように並んでいるのがわかります。

他にもこの秋に注目なのは10月8日のりゅう座流星群と、10月21日に見られるオリオン座流星群。りゅう座は夜の9時にピークを迎え、日没後や夜明け前に見られるといわれています。またオリオン座は10月21日の嵐の時間帯にピークを迎えます。見ごろは21日、22日の両日の午前0時から夜明け前までの時間。明るい月明りを目につけないように気をつけながら、天体ショーを楽しみましょう。（参照：株式会社アストロアーツホームページ）



～ 干し野菜で風味アップレシピ～ 干し野菜とベーコンのリゾット

カロリー：510kcal、ビタミンD：1.4μg ※1人分で計算しています

<材料> (2人分)

きのこ(まいたけ・しめじ・しいたけなど)合わせて 100g
ピーマン 1個 50g、米 1合

水 3カップ	} [A]	ベーコン(ブロック) 50g	} [B]
コンソメ 1個		たまねぎ(みじん切り) 1/4個	
塩・コショウ 各少々		にんにく(みじん切り) 1/2片	
パルメザンチーズ 20g		オリーブ油 大さじ1	

<作り方>

- ①【干し野菜】きのこ類は石づきを取り除いて手でほぐし、ピーマンは洗って半分に切って、種を除く。それぞれ間隔をあけてザルなどに並べ、半日ほど干す。しわが寄ったら取り込む。
- ②【リゾット】①のきのこ・ピーマンを細かく刻む。米は軽く洗ってザルに上げ、水気を切る。鍋に【A】を入れて温め、スープを作る。
- ③ 鍋に【B】を入れて炒め、さらにきのこ・米を加えて炒める。
- ④ 米が透明になってきたら、スープ1カップを加え、煮立ったら中火にして水分がなくなるまで炊く。鍋の水分がなくなったらスープ1/2カップを加えて炊き、米がアルデンテになるまで繰り返し、最後にピーマンを加える。
- ⑤ 塩・コショウで味を調えチーズを余熱で溶かして混ぜ合わせたら器に盛る。

★栄養コメント★

空気が乾燥している秋から冬にかけては絶好の干し野菜シーズン。野菜って、「干す」と一層美味しくなるって知っていましたか？干すことで旨みと栄養が凝縮される上、調理の手間も減り、保存がきくので便利&経済的。野菜特有の青臭さもなくなるので、野菜嫌いのお子様にもおすすすめです。生とはまったく違う風味&歯ごたえになり、素焼きするだけでも美味。干すと野菜の水分量が少なくなるので、調味料が浸透しやすく、短時間での調理が可能に。さらに、干し野菜の見逃せないメリットのひとつが、栄養価がアップすること。野菜によってアップする栄養素は違いますが、例えば大根は、カルシウム、ビタミン、食物繊維、しいたけならビタミンDが増えます。干し野菜といえは、大根やしいたけを思い浮かべますが、それ以外でもたいていの野菜は干し野菜にすることができます。ただし、レタスやもやしなどの水分が多い野菜は干し野菜には向きません。にんにくやしょうが、三つ葉や青ネギ・パセリなどの香味野菜も干し野菜にすると風味やだしとして重宝します。これからの季節は、旬のきのこ類や根菜類がおすすすめです。太陽の恵みを浴びるだけでグッと甘味や香りが増すので、毎日のお料理がますます風味豊かに仕上がります。

★ 干し野菜の保存の仕方 ★

半乾燥の場合は、容器にキッチンペーパーを敷いて野菜をおき、ラップはかけずに冷蔵庫で保存し、5日以内には食べ切りましょう。

からだに
美 美味しいレシピ
おしえチャオ!