



こんにちは！白木です。
いつもありがとうございます！

2017年がスタートしました。
今年もよろしく願います！

皆さんは、今年をどんな1年にしたいですか？

酉年は、12支の中でも縁起の良い年と言われる
そうだし、酉の字は果実の「実り」を表してい
るそうです。

この2017年は、お互いに酉の特徴のような
『実りある1年』にしたいものですね！

私たちが、皆さまに提供することができる実り…
それは『健康』だと考えています。

美味しいものが美味しく食べられること。

食事は人生の大きな楽しみのひとつですし、私た
ちがより豊かな人生を過ごすために欠かすこと
のできない大切なことです。

何でも不自由なく食べるためには、20本以上の
歯が必要です！（80歳まで自分の歯を20本以
上保つ8020運動の由来となっています）

歯とお口の健康を守りつづけていくことができ
るように、今年も精一杯お手伝い致します！

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 Vol.74

だ液のお話(4)



1日の中で、最も多くだ液が分泌されるのが食事
の時。食べる時に、だ液はどのような働きをして
いるのでしょうか。

◆ 消化を助けます

だ液には、だ液アミラーゼという物質が含まれて
おり、咀嚼（そしゃく）された食べ物のデンプン
を分解し、体内に吸収しやすい状態を作ります。

◆ 味覚のしくみ

食べ物の味は、まずだ液中に溶け出し、それを舌
の味蕾（みらい）が感知することによって初めて
味の情報が脳へ伝わります。

だ液の分泌が少なくなってしまうと、食べている
のに味が分からない状態になってしまいます。

◆ 飲み込み易くします

食べ物は、お口の中で咀嚼されながら、だ液と混
ざり食べ物の表面が柔らかくなって、楽に飲み込
めるようになります。

◆ だ液はだんだん減る！？

いつも口の中にあるだ液ですが、分泌量は加齢と
ともに減少してしまいます。なぜなら、年齢とと
もにだ液腺細胞が減少するからです。

他にも一部の抗うつ剤などの薬剤や、ストレス、
更年期障害などで、だ液が減ることがあります。

だ液は消化の手助け、食べ物を飲み込み易くする、
味を感じるなど、食事のためになくてはならない
存在です！だ液の分泌を心がけましょう！



2017年1月号

根管治療で強く健康な歯に!

歯の根の中にある神経や血管(＝歯髄)が通っている管を根管といいます。むし歯が進行したり、亀裂や外傷などで歯髄が炎症や感染を起こした時、歯の根の治療である根管治療が必要になります。

以前ならそのような症状の場合は抜歯処置が一般的でしたが、歯を一本失うだけで歯並びや噛み合わせに影響があることから、根管治療が行われるようになりました。

根管治療とは、根管の中から傷んだ神経や血管を除くために根管内部をきれいに清掃、消毒し再感染を防ぐために根の中に薬剤を詰める治療です。根管治療は、歯の基礎工事といわれるほど重要な治療です。根管はとても細く複雑なため治療も難しく、治療期間が数週間から数か月に及びこともあります。これを確実に行うことで歯根を守り最後に装着するかぶせ物も長く維持できます。もしも十分な治療ができず細菌が残ったままかぶせ物をしてしまうと、中で細菌が繁殖しもう一度かぶせ物をとって治療し直すか、場合によっては抜歯です。

近年ホワイトニングなどで白くきれいな歯が注目されていますが、きれいでさらに強く健康な歯であり続けるためには、むし歯があれば丁寧な治療し、歯の基礎工事である根管治療がとて大切です。(参照:公益社団法人日本歯科医師会ホームページ)

☆根管治療で強く健康な歯に!
☆2017年は縁起の良い酉年!
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ!
～ 黒豆おこわ ～

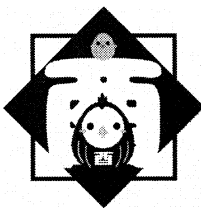
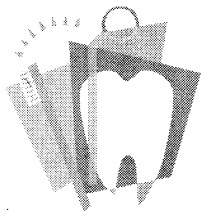
2017年は縁起の良い酉年!

2017年の干支は酉(とり)。酉は、二フトリに由来しますが、もともと「酉」の字は口の細い酒壺を描いたもので、収穫した果実から酒を抽出する意味や、収穫できる状態であることから「実る」ということを表してもいます。

時を知らせる「フトリ」は「とりこむ」ともいわれ、販売には縁起の良い干支とされています。松尾芭蕉が江戸時代に「春を待つ 事のはじめや 酉の市」と詠みましたが、酉の市とは、毎年11月の酉の日に東京の浅草をはじめ各地の鷲神社、大鳥神社で行われるお祭り、開運招福や商売繁盛を願って江戸時代から続いている代表的な年中行事です。縁起物の大きな熊手が有名です。

また、古くから「二フトリは五徳を備える」といわれます。この五徳とは武士が備えるべき5つの徳である「知」「信」「仁」「勇」「敵」を指します。このことから、酉年生まれの人一般的に、「洞察力に優れ、物事を論理的に判断できる」「世話好きで交際範囲が広く、情報にも敏感で時代を先取りする能力を備えている」とされています。酉年の方は思い当たる点があるでしょうか。

2017年は、1月早々に新しいアメリカ大統領の就任式があります。世界的にも大きなトピックである新大統領の誕生をはじめ日々激動する社会の中で、酉年の特長のように、洞察力や情報を察知する力を磨き、大きく飛翔する一年でありたいですね。(参照:明山陶業株式会社ホームページ)



～ おせちリメイクレシピ ～ 黒豆おこわ

カロリー: 397kcal、たんぱく質: 20.1g
※1人分で計算しています

<材料> (4人分)

- 米 2合
- 切り餅 1個
- 黒豆(炊いたもの) 1カップ
- 黒豆の煮汁 1カップ

<作り方>

- ① 米は洗ってザルに上げる。餅は1cm角に切る。
- ② 炊飯器に米を入れて、煮汁と水に合わせて2合の水加減に合わせる。
- ③ 餅・黒豆・塩を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ④ 炊飯器の炊飯キーを押して、炊き上がったら空気を含ませるように混ぜる。

★栄養コメント★

お正月に食べる「黒豆」は、この一年まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるようにと、邪気を払い、無病息災を願った食べ物です。おせち料理には欠かせない「黒豆」ですが、炊くと一度に食べきれないということはありませんか?
今回は、そんな「黒豆」と雑煮に用いられる「お餅」を使ったりメイクレシピです。
黒豆は、正式には黒大豆といい、栄養成分表では黄大豆と同じとされていますが、なんといっても特長的なのは、皮に含まれる黒い色素成分です。この黒い色はポリフェノールの一種である「アントシアニン」で、優れた抗酸化作用があり、動脈硬化予防、生活習慣病予防、視力の改善等に働きます。他にもイソフラボン、サポニン、レシチンなどが含まれるので、美肌効果、更年期障害の改善、骨粗鬆症の予防、脳機能の維持改善効果があるとされています。
米は、黒豆と一緒に食べることで、お互いのアミノ酸の足りない部分を補い合ってくれる相性のよい組み合わせです。赤飯とはひと味違った味を楽しむことができます。お正月の時期だけでなく、日頃から黒豆パワーを取り入れて、健康に「まめ」に暮らせる1年を送りたいものです。

★黒豆おこわのポイント★

餅米がなくても、米十餅でおこわに変身。余った栗の甘露煮などを入れても美味しいですよ。甘いおこわなのでおやつ感覚で食べられます。

からだに
美 美味しいレシピ
おしえチャオ!