



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

2月4日に立春を迎え、**春はもうすぐ!**とは言うものの、まだまだ寒さが厳しいですね…

皆さん、体調など崩されてはいませんか？

ところで、毎年2月は『**全国生活習慣病予防月間**』ということをご存知でしょうか？

毎年テーマが決められて、生活習慣病を予防するための啓蒙活動が行われているのですが、今年のテーマは『**グッバイ、たばこ**』です！

喫煙の身体への悪影響はよく知られていますが、**歯とお口の健康に関しても悪影響があります。**

例えば、『**歯周病**』です。

たばこを吸うと血管は収縮する特性があり、**歯ぐきに血液があまり行き届かず、栄養不良になってしまう**ため、歯周病のリスクを高めます。

その他にも、炎症を起こす原因になったり、治療が長引く要因を引き起こしたりと、**生活習慣病のひとつである『歯周病』にも悪影響がいっぱい。**

禁煙を考えていらっしゃる方は、この機会にチャレンジしてみてもいかがでしょうか？

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 5

だ液のお話(5)



口は多くのものが**体内へと入るための玄関**。このため、常に細菌や乾燥などにさらされる口腔内は、いわば**外界の敵と戦う最前線基地**のようなもの。

だ液は**お口の中の粘膜や歯を守るためにさまざまな機能を備え**、お口の中の健康のために戦っています。その働きは、まさに『**口腔防衛隊**』です！

◆ お口の中の粘膜を保護

だ液に含まれているムチンという成分は、水分を多く含む分子構造になっていて、**粘膜全体を覆う性質**を持っています。

ムチンには**乾燥を抑える保湿効果**、そして食物など**外部からの刺激に粘膜が傷つかないように保護する作用**があります。

◆ 細菌の繁殖を防御！

だ液の中には、さまざまな細菌が存在しています。

これらの細菌は、人が生まれてからすぐに繁殖し始め、**それぞれの細菌同士がお互いにバランスをとって共生している**のです。

そして、いざ外部から他の細菌が侵入した際には、**身体を守るバリア**として機能します。

しかし、お口の中の環境が悪化してバランスを崩してしまうと、有害な細菌が増殖し、**むし歯や歯周病**、時には**全身疾患の原因**となります。

そのため、**常にお口の中の洗浄、そして清潔な状態を心がける**ことが大切です。



2017年2月号

☆タフトブラシで磨き残しゼロに！
☆風邪に効果が期待できるツボ
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ さつま揚げ ～

タフトブラシで磨き残しゼロに！

食事をした後、お皿の汚れをきれいに洗い流すように、お口の中もすっきりしたいですね。ただ残念ながらどんなに丁寧に歯磨きをしても、100%完璧に汚れを取り除くのは難しく、歯と歯の間や奥歯などの磨きにくい場所には食べかすなどが残ってしまします。磨き残しを少しでも減らしたい方は、通常の歯磨きの後に仕上げとしてデンタルフロスや糸ようじで歯と歯の間の汚れを取るなどしてみてください。

思った以上に磨き残しが見つかり、歯磨きへの意識も変わるかもしれません。歯並びの関係で歯と歯が重なって磨きにくい箇所がある方や、奥歯の磨き残しをピンポイントでケアしたい方には、タフトブラシがおすすすめです。タフトブラシとは、歯を一本一本磨くための小さな歯ブラシで、通常の歯ブラシとは違い毛先が小さくまとまり、隙間や奥歯にも届きやすい形状になっています。

奥歯や親知らずの隙間など、通常の歯ブラシの大きさでは届きにくい場所にも小さなタフトブラシなら入り込むことが可能です。歯の矯正器具を使用している方も、タフトブラシなら器具の隙間から磨くことができます。磨き方のコツは、通常の歯磨きと同様に、力を入れ過ぎないこと。磨き終わった後は歯がツルツルしているのがわかりますよ。(参照：ライオン株式会社ホームページ)

風邪に効果が期待できるツボ

空気が冷たく乾燥している冬は、一年でもっとも風邪のウィルスが繁殖しやすい時期です。空気が乾燥していると、喉や鼻の粘膜が保湿性を失いウィルスに感染しやすくなります。特に年末年始は忙しく、体調管理も怠りがち。ただ、気をつけていてもウィルスはそこら中に散らばっています。

外出時には、ウィルスの侵入を防ぐとともに喉の保湿にも一役買ってくれるマスクが強い味方になります。東洋医学では、人間の体には300とも600ともいわれるほどツボがあるとされていますが、その中で風邪に効果が期待できるツボをご存知でしょうか。

風邪のひきはじめに鼻水やくしゃみが止まらない時は鼻孔の外側、小鼻の横にある迎香(げいこう)に注目。中指の腹で円を描くように15回ぐらい押しみてください。寒気がする時には、首の後ろにある大椎(だいつい)を刺激しましょう。首を前に傾けた時に、首の後ろに骨が出っ張る所のすぐ真下にあるツボで、息を吐きながら力を入れて強めに押すといいでしよう。

喉の痛みや咳でつらい時は首の付け根、鎖骨と鎖骨の間にある天突(てんとつ)を人差し指で刺激します。指で喉を突かないように気をつけながら押しみてください。どの場所も、カイロなどで肌を温めてから行うとより効果が期待できます。風邪は万病のもと。悪化させることのないようひきはじめのケアをおすすすめします。(参照：武田薬品工業株式会社ホームページ)



～ 自家製練り物レシピ～ さつま揚げ

カロリー：84kcal たんぱく質：9.4g ビタミンB12：0.7μg

※1人分で計算しています。※吸油率は5%にて計算しています。

<材料> (8個分)

ごぼう 50g、にんじん 40g、真だら(切り身) 400g

塩 小さじ1、卵白 1個分、砂糖 大さじ1強

揚げ油 適量

<作り方>

- 1 ごぼう・にんじんをさがきにして、ごぼうはしばらく水にさらす。両方ともサッと茹でて水気を切っておく。
2 真だらはキッチンペーパーで水気を拭いて骨・皮を取り除き、フードプロセッサーに入れて20秒ほどかくはんしたら塩を加え、さらに20秒かくはんする。
3 卵白・砂糖を加え、さらに20秒かくはんする。粘りが出てまとまってきたらボールに移す。
4 ①を加えて混ぜ、8等分にして小判型に整える。
5 鍋に油を熱し、160℃で両面きつね色になるまで揚げて取り出す。

★栄養コメント★

冬のおでんの代表選手である「さつま揚げ」。さつま揚げとは、魚のすり身に塩・砂糖などで味付けをして、形を整えて油で揚げた日本の伝統的な料理です。さつま揚げは、水産地では地元で多く捕れる魚を材料とすることが多く、イワシ・サメ・カツオ・サバ・ホッケなど、様々な魚が原料となりますが、大抵は2種類以上の魚を混ぜて作ることが多いようです。すり身だけでなく、野菜を入れたり、イカ・タコ・エビや、薬味などを加えたものもあります。ただ、市販のものには食品添加物が多く使われていることもあり心配です。その点、自家製であれば安心。また、お好みの魚や野菜で作れるところが自家製ならではの良さです。今回のレシピで使用した真だらは冬が旬の白身魚で、低脂肪でありながら高たんぱく、ビタミン類も豊富な食材なので健康維持にもおすすすめです。魚の種類や入れる食材によって摂取できる栄養素や味も変わるので、色んな種類をたくさん作って冷凍しておけば、煮物、炒め物、おでんに大活躍します。揚げることによって旨味が凝縮され、風味が増す「さつま揚げ」は、魚離れになりがちな小さいお子様や魚が苦手な人にも食べやすい食品です。ぜひ我が家流の「さつま揚げ」を見つけてみてはいかがでしょうか？

★ さつま揚げのポイント ★

フードプロセッサーがない場合は、包丁とすり鉢で代用して下さい。真だらに塩を加えてしっかり攪拌することで弾力が出てきます。揚げる時は野菜が焦げないように低温でじっくりと揚げましょう。

からだに 美味しいレシピ おしえチャオ！