



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

3月を迎え、そろそろ気候も少しずつ暖かくなってきそうです。
春はもうすぐですね！

暖かくなってくるとは嬉しいことですが、一方で1年を通じて最も寒暖差の大きい時期に入ってくることをご存知でしょうか？

よく「季節の変わり目」と表現しますが、これは寒暖差の大きな時期を表す言葉です。

気象庁の調査データによれば、3月～4月というのは1ヶ月の平均気温の差が5度以上あります。

日々の気温の変化がそれだけ大きいということですが、それに伴い朝晩の気温の変化、1日における気温の変化も大きくなります。

さらに、スギ花粉症の方はアレルギー反応で体調が優れない時期が重なりますし、年度末ということで環境の変化も起こる時期です。

肉体的にも精神的にも、大きなストレスがかかってくる時期ですから、これからの時期は疲労を蓄積しないように気を付けて過ごしたいものです。

疲れやすい時期には、お口の中にも変調を起こしやすいので、毎日の歯みがきと歯科医院でのケアをしっかりと行っていきましょう！

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 . 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3月号

- ☆再生医療の未来を拓く歯髄細胞
 - ☆高齢ドライバーの交通安全
 - ☆からだに美味しいレシピおしえチャオ!
- ～ 菜の花とあさりのパスタ ～

再生医療の未来を拓く歯髄細胞

脳梗塞やパーキンソン病、または交通事故による脊椎の損傷など、重篤な症状の病気やけがの治療方法の一つとして知られる「再生医療」。

再生医療とは、病気やケガで言われた組織や臓器を、自分自身の幹細胞（細胞のタネ）を使って元通りの形や機能を再生する最新の医療技術です。この再生医療に、乳歯や親知らずから採取できる歯髄細胞が利用できることが明らかになってきました。

これまで骨髓や臍帯血などから幹細胞が採取できることは知られていましたが、骨髓細胞を採取するためには体に大きな負担がかかり、臍帯血は出産時という限られた機会にしか採取することができません。その点、歯髄細胞は抜いた歯から採取できるので、体への負担はほとんどなく、また、かたい歯に守られた歯髄細胞は、紫外線など外からの刺激を受けないため損傷も少なく、若々しい状態が保てることも理想的な幹細胞だそうです。

摂取した歯髄細胞を培養し保管する「歯髄バンク」を運営する組織もあり、バンクと提携する歯科医院も全国的に増えています。バンクに登録するための費用や登録するのに必要な条件等、くわしいことはお尋ねください。（参照：歯髄細胞バンクホームページ）

高齢ドライバーの交通安全

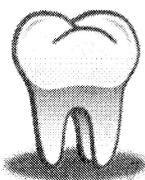
交通事故による痛ましいニュースは後を絶ちません。警察庁によると死亡事故の件数は年々減少傾向にあるのに対し、75歳以上の運転者による死亡事故の割合は年を追うごとに増えているとのこと。

人間の体でもっとも早く老化現象が訪れるのが目での運転に必要な情報の約8割は目を通して認識するものとされています。必要なものを認識する有効視野は年齢を重ねるにつれて狭くなる傾向にあり、動いているものを認識したり、動きながらものを見る動体視力も加齢により低下します。また、ものが見え方については対象物の明暗だけではなく周囲との明度の差の違いも重要。夕暮れ時など周辺が暗い中では、ものを見分けることも困難になります。

高齢者自身が留意したい点としては、定期的な視力検査を受けて自分の目に合ったメガネを使用することや運転する際はスピードを出し過ぎず、意識して頭や首を動かして周囲をよく見る。また、暗くなる時間帯の運転は控えたほうがよいでしょう。

70歳以上の運転者が付ける高齢運転者標識、通称シニアマークは、「このマークを見たら思いやりのある運転をしてください」という意味も込められています。

交通手段として車が欠かせない生活環境で暮らす高齢者も日本には多く、周囲の温かいまなざしも痛ましい事故を未然に防ぐ手段の一つになるといえるでしょう。（参照：本田技研工業株式会社ホームページ）



～ おもてなしレシピ ① ～

菜の花とあさりのパスタ

カロリー：357kcal、カルシウム：115mg、鉄：3.7mg、ビタミンC：66mg

※1人分で計算しています。

<材料> (4人分)

- スパゲッティ(1.6mm) 300g
- 菜の花 200g
- あさり(砂出ししたもの) 300g
- オリーブ油 大さじ1/2・小さじ2
- にんにく(みじん切り) 1片
- 赤唐辛子(ヘタ・種を除く) 1本
- 白ワイン 70ml、塩・コショウ・粉チーズ 各適量

<作り方>

- 菜の花は茎の先端を切り落とし、長さを半分切る。塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、冷水にとって水気を切る。
- 鍋に3ℓの湯を沸かし、塩大さじ2(分量外)を加え、スパゲッティを表示の時間よりもやや短めに、固めにゆでる。
- フライパンにオリーブ油大さじ1/2・にんにく・赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが立ってきたらあさりを入れてサッと炒め、白ワインを加えてフタをして、中火で蒸し煮にする。
- あさりの口が開いたら、①・②・オリーブ油小さじ2を加えてサッと炒め合わせ、塩・コショウで味を調える。器に盛り、粉チーズをふる。

★栄養コメント★

3月は卒業、移動や転職などで公私ともに別れの多い季節。送別会やホームパーティーなどをする機会も多いのでは？今回は、おもてなしに役立つ、春の旬食材「菜の花」と「あさり」を使った簡単パスタです。菜の花はビタミン類を豊富に含みますが、特にビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス。あさりに含まれる鉄の吸収率をアップしてくれます。白血球の働きを強めることで、風邪などの病気に対する免疫力を高め、貧血の予防やコラーゲンの育成を促進するなど美肌効果もあります。また、カルシウムは、冬採りのほうれん草の約3倍も含まれています。あさりにはカルシウムやカリウム、亜鉛などのミネラルが豊富。さらに100gあたりに含まれるビタミンB12の含有量は貝類の中でNo.1。ビタミンB12が不足すると、悪性貧血（頭痛・めまい・吐き気・動悸・息切れ・食欲不振など）、神経痛、慢性疲労が起こりやすくなります。他にも、旬の時期に多くなる、うま味成分のタウリンが豊富で、肝機能の促進、アルコール障害の改善、血液をサラサラにするなどの効果があるといわれています。心温まる「おもてなしレシピ」で、お世話になった方へ、ありがとうの気持ちを伝えてはいかがでしょうか。

★菜の花とあさりのパスタのポイント★

あさりは加熱しすぎると身が固くなってしまいますので、あさりが口を開いたら火を消し、長く煮過ぎないように注意しましょう。

からだに
美 美味しいレシピ
おしえチャオ!

