



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

4月になり、**新生活**に心弾ませる
方も多いことと思います。

楽しみな反面、**環境の変化に心配**という方も少なく
ないかもしれません…

「5月病」という言葉があるぐらいですから、年
度が替わり、身の回りの環境が変化することは、
私たちの**大きなストレス**になるのでしょう。

ご自身に合った**ストレス解消法**を見つけるなど、
心を休めてあげることも大切になりますね。

毎年4月に実施される『世界保健デー』において
は、今年のテーマが「**うつ病**」ということで、そ
れだけ心の病にも注目が集まっています。

実は、そんな**心の病と歯周病が関係している**とい
うことが、近年の研究によって明らかになってき
ています。

口から腸内に歯周病菌が侵入すると**腸内環境が
乱れ**、幸せホルモンと呼ばれる「**セロトニン**」の
分泌に悪影響を与えるからと考えられています。

心の病との関係まで明らかになってきた歯周病
ですから、しっかり予防に取り組みましょう！

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 7

だ液のお話(7)



だ液の「お口の中や全身の健康を守る」機能につ
いてお話ししましたが、では**だ液が出なくなると、
身体にはどのような影響があるのでしょうか？**

◆ **だ液の分泌が悪くなると、どんな症状が？**

近年増えている『**ドライマウス**』（**口腔乾燥症**）
は、だ液の分泌と深くかかわっています。

具体的には、唾液が出ない、お口の中が痛む、食
べ物が飲み込みにくい、会話がしづらい、むし歯
になりやすい、口臭がするなどの症状が現れます。

重度になると、**摂食障害**、**発音障害**、**不眠**などの
症状が起きることもありますので、**そうなる前に
ケアに取り組むことが大切**です。

今回は、おすすめのセルフケアを紹介します！

◆ **だ液腺マッサージ**

① 耳下腺マッサージ



人さし指から小指までの4
本をほおと耳たぶの間にあ
て、奥から前へ円を描くよう
に回します。

② 顎下腺マッサージ



耳の下からアゴの先まで、ア
ゴの内側を指先をつかって、
何か所か押すようにします。

③ 舌下腺マッサージ



両手の親指を揃え、アゴの真
下から舌を突き上げるよう
にゆっくりと押し上げます。

1～3を3回程度繰り返しましょう。

だ液が出てきたことを実感できればOK！

ぜひお試しください。



2017年4月号

- ★アプリを使って歯みがきを楽しく!
 - ★クラシックコンサートに行こう!
 - ★からだに美味しいレシピおしえチャオ!
- ～ ハーブ風味のフライドチキン ～

アプリを使って歯みがきを楽しく!

赤ちゃんに乳歯が生え始め、離乳食が始まる時期は、

歯みがきトレーニングを始める絶好の機会です。おもちゃのような歯ブラシで、大人の見よう見まねで歯みがきに挑戦している子どもの姿はとて愛らしいもの。ただ、歯みがきが苦手なお子さんもいれば、子どもの頃は丁寧に見がけていても、成長し思春期、反抗期ともなると歯みがきなど生活の細かなことを面倒に感じるようになる子どもも中にはいます。

最近テレビなどで紹介され話題になっている「歯みがきアプリ」をご存知でしょうか?可愛いキャラクターが、音声で上の歯から下の歯へ歯をみがく順番を教えてください、歯ブラシの動かし方をイラストで教えてくれるアプリもあれば、3分間または5分間、音楽やダンスに合わせてじっくり丁寧に歯みがきできるように工夫されたアプリもあります。

中には、歯科医みずからが考案したアプリもあり、みがく部位が3D表示でわかりやすく、歯みがきを連続して行った回数により金の歯ブラシなどのアイテムを手に入れるなど、大人も一緒にゲーム感覚で楽しめるものになっています。スマートフォンをお使いでしたら一度お子さんと一緒に試したり、子どもに勧めてみてあげてみてください。アプリによって有料、無料の違いがあるのでご注意ください。(参照:株式会社エバーセンホームページ)

クラシックコンサートに行こう!

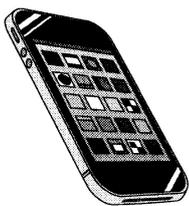
クラシック音楽というと敷居の高いイメージが強いですが、実はとても身近なもの。小中学校の音楽の授業で誰もが一度はベートーベンやモーツァルトを耳にしているでしょう。

テレビや映画でもクラシックの名曲が使われる場面は多く、私たちの生活に自然になじんでいるといえます。クラシックのコンサートは、ロックやポップスのコンサートと違うマナーがいくつかあります。クラシックコンサートは生の音を贅沢に楽しむ場。

そのため、会場も隅々まで音が届くよう音響設計がされています。アメの包み紙をクシヤクシヤと破る音や携帯電話のアラーム音など、音を立てる行為は演奏の妨げになり、他の来場者も演奏に集中できなくなります。咳やくしゃみは口にハンカチをあてるなど、少しでも音を小さくできるような気を遣いたいところです。

チケット料金が数万円もする公演もあれば、今年の5月4〜6日の連休に東京で開催される「ラ・フォル・ジュルネ」のように無料公演を含め一流の演奏が低料金で楽しめるクラシックの祭典もあります。

5月〜6月には「天使の歌声」といわれるウィーン少年合唱団が来日し、6月、7月にはロシアの名門、モスクワフィルハーモニー管弦楽団と日本のソリストが共演するコンサートが大阪と東京で開催されます。オーケストラの奏でる美しい生音に触れて、気分をリフレッシュするのも良いですね。(参照:びあ株式会社ホームページ)



～ おもてなしレシピ ② ～

ハーブ風味のフライドチキン

カロリー: 603kcal、たんぱく質: 29.9g、鉄: 2.8mg
※1人分で計算しています。吸油率は7%で計算しています。

<材料> (4人分)

- | | | | |
|------------------|------------|---|-----|
| 鶏もも肉(一口大) 2枚 | 小麦粉 3/4カップ | } | 【B】 |
| 牛乳 1カップ | | | |
| レモン汁 大さじ2 | 揚げ油 適量 | | |
| にんにく(すりおろし) 小さじ1 | | | |
| 塩 小さじ1 | | | |
| コショウ 少々 | | | |

卵 1個

<作り方>

- ① ボウルに【A】を混ぜ、鶏肉を入れてもみ込み、室温で30分漬込む。
- ② キッチンペーパーで①の水気を拭き取り、溶き卵・【B】の順に衣をつける。
- ③ 鍋に揚げ油を熱し、中温170℃になったら②を入れて揚げる。全体がきつね色になったら、少し強火にして、高温190℃で表面をカリッと揚げて取り出す。

★栄養コメント★

桜が開花し、いよいよ春本番を迎える4月は、お弁当を持って家族や友達とお花見を楽しむ方も多いのでは?今回は、そんな“お花見”にもぴったりのおかず“ハーブ風味のフライドチキン”です。フライドチキンといえば、大人にも子どもにも人気のメニューです。鶏肉には、良質なたんぱく質、脂質、鉄が豊富。さらにハーブを使うことで、料理に爽やかな香りづけをしてくれるとともに、肉の旨みをしっかりと引き出してくれます。今回使用したパシルは、トマトとの相性がよく、イタリア料理に欠かせないシソ科のハーブですが、タイ料理や台湾料理などにも使われます。香りのもとになっているリナロールなどの精油成分には、リラックス効果や食欲を促し、胃腸の動きをよくする作用があります。また、胃腸を温め、消化を促進し、胃もたれを改善する働きもあるので、脂っこい食材との相性も◎。最近では、市販のドライハーブも種類が豊富。鶏肉は味が淡泊なので、素材の風味を生かすために、やさしい香りのパプリカ、タイム、オレガノなどがおすすめです。醤油、酒、塩、胡椒などの定番の味付けももちろん美味しいですが、たまにはハーブを上手に活用し、春にふさわしい爽やかな料理を楽しみませんか?

★ハーブ風味のフライドチキンのポイント★

牛乳ベースの漬け汁に浸すことで鶏肉が柔らかくなり、美味しさもアップします。中温→高温で揚げることで中はジューシー、外側はカリッと香ばしい仕上がりに!

からだに
美 美味しいレシピ
おしえチャオ!