

# 歯とふるたいは

2015年1月発行



発行先：城北やの歯科クリニック  
住所：松山市山越1-3-9

## 季節のご挨拶

こんにちは！いよいよ2015年がスタートしましたね。皆さんも年末年始と美味しいものをたくさん召し上がったのではないのでしょうか？こんな時こそ、お口のケアを入念に。私たちと一緒に、お口の健康を守っていきましょう。

さて、今月は、加齢でお口が臭くなるというお話しや、歯にこびりつく汚れのお話、カルシウムたっぷりの小松菜と桜エビのパスタのレシピなどをご紹介します。ぜひ、皆様の健康にお役立てください♪

## 今月のコラム一覧

- 院長室から
- 歳をとると口臭がひどくなる？！
- 毎日歯磨きしているのに茶しぶがつく！
- 『小松菜と桜エビのペペロンチーノ』
- 間違いさがし
- 巨大地下施設『首都圏外郭放水路』～埼玉県～
- 本『かむかむウオーキング』
- 編集後記
- 院内掲示板

さて、お正月といえばお餅を入れた料理をたくさん食べます。美味しいお餅料理ですが、気をつけて頂きたいのが、その粘着力。毎年お正月明けは、お餅を食べたら歯が取れた！と駆け込んでくる患者さんが多いのです。はずれやすいのが、インレーと呼ばれる詰め物です。また、小さな部分入れ歯も外れやすいのでお餅と一緒に飲み込んでしまわないように注意してください。



『お口の健康。今年の目標は？』  
新年あけましておめでと〜ございませう。院長の矢野です。皆さんは今年の目標をもう立てましたか？資格を取りたい！ダイエツトに成功したい！いろいろな目標があると思いますが、お口のこともお忘れなく。「今年こそは定期健診に！」「気になっていたところを診てもらおう」など、お口の健康も気にかけてあげてください！



# 患者さんが知らない 歯の怖い話 vol. 32

## 歳をとると口臭がひどくなる?!



「おじいちゃん、おくちくさーい！」と小さなお孫さんに言われ苦笑するおじいちゃん…そんなCMが以前ありましたね。可愛い孫に口臭を指摘されれば多少なりともショックですし、口臭が原因で嫌われたくないものですね。

### 加齢で「唾液の分泌量」が減少!

そんな困った口臭ですが、なぜ歳をとると口臭が酷くなるのでしょうか？それは、加齢による生体機能の低下です。なかでも大きな原因は、**唾液の分泌量が減ること**。人は年をとるにつれ分泌できる唾液の量が減少していきます。加えて、歯が減って噛む力が弱くなることでも唾液が減少します。唾液が減るとお口の中が乾燥しやすくなり、口臭の元となる揮発性硫黄化合物を作り出す嫌気性細菌が増えやすくなり、あのイヤな臭いを発生させてしまうのです。また、全身の内蔵機能が低下することで口臭が強くなることも。加齢からくる口臭予防には、唾液を増やして口の中に潤いを保つことが大切です。

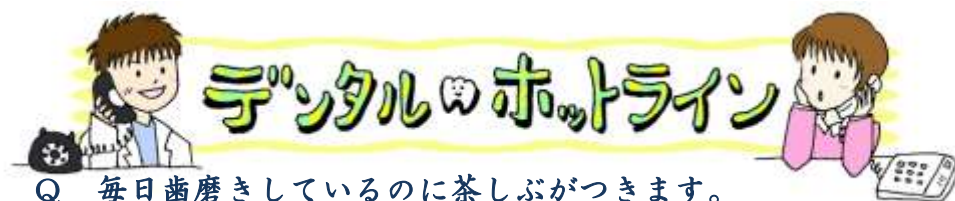


#### ★唾液を出すトレーニングをしてみましょう★

水分をシッカリ補給すること、お食事は良く噛んで食べることは基本ですが、手軽にできるトレーニング方法もご紹介します。気がついた時にいつでもできるので継続しやすいですよ！

口をあけて舌を前に突出し上下左右に動かしたり、お口のなかを舌でぐるぐる舐め回したり、頬を内側から押してふくらませてみてください。唾液がどんどん出てきませんか？口臭が気になるという方は、大切な人に嫌われる前に口臭対策をしておきましょう！

さて、次回は『若い女性に急増中！ドライマウス』です。お楽しみに♪



Q 毎日歯磨きしているのに茶しぶがつきます。

コーヒー、紅茶、お茶、赤ワインなどをよく飲まれる場合、歯磨きをしても歯が黄ばんだり茶色くなってきてしまいます。それらの食品に含まれる茶渋(タンニン)、ポリフェノール、カテキンなどの色素が歯の表面に沈着してしまうのが原因です。

コーヒーや紅茶などを飲んだ後は、水で口をゆすぐか、軽く歯磨きをします。また、お口の汚れを洗い流す働きをする「唾液」を十分に分泌できる体質にしておくことも大切です。睡眠不足や過度のストレスなどから唾液の分泌が減ることもあるので、普段の生活にも注意しましょう。

また、オススメなのは、歯科医院での歯のクリーニング(PMTC)です。歯の黄ばみ、茶渋、ステイン、ヤニ等の汚れを取り除くことはもちろん、歯石や歯垢まできれいに取り除いてもらえるので、むし歯や歯周病の予防にもなります。自分のブラッシングだけでは取り除けない汚れは、ぜひプロの手にお任せください！見た目も美しく病気の予防にもなるなるPMTC、歯の表面がツルツルになって気持ちがいいですよ♪



## 歯を健康にする！カルシウムたっぷりパスタ！

カルシウムは丈夫な骨や歯を作るために欠かせない栄養素です。そこで今回は、カルシウムたっぷりの小松菜と桜エビを使ったペペロンチーノをご紹介します。シンプルなレシピなので気軽にできますよ。カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富なきのこ類(きくらげ、しめじ、しいたけなど)も、一緒に！

### ～小松菜と桜エビのペペロンチーノ♪～

【材料】小松菜、桜エビ、きのこ、パスタ、コンソメスープの素、塩コショウ  
オリーブオイル、にんにく、唐辛子

- ①たっぷりの湯を沸かし、塩を入れパスタを茹でる
- ②茹でている間に、フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りのにんにくを入れ、香りが出てきたら輪切りにした唐辛子を加える。
- ③②に小松菜、桜エビ、きのこ類を加え炒める
- ④③にパスタのゆで汁とコンソメスープの素、茹でたパスタを加え、塩コショウで調味。にんにくの香りと美しい彩りが食欲をそそるパスタです♪



## まちがいをさがし

下にある2枚の絵から間違いを5コ探し出そう！  
答えは来月号にて発表！

簡単な間違いなのでご家族やご友人の方と一緒に挑戦してみてくださいね★

先月のお答えを  
発表します！



★一度は行きたい日本の秘鏡★

**巨大地下施設「首都圏外郭放水路」**（埼玉県）  
 地下50メートルを流れる世界最大級の地下放水路「首都圏外郭放水路」をご存じですか？これは、中小河川の洪水を地下に取り込み、私たちの暮らしを守る地下施設です。普段目にするのできない施設ですが、実は見学会が開催されています。見学可能なのは「地下神殿」と呼ばれる、重量500トンの柱が59本もそびえる「調圧水槽」。想像を超えるスケールに圧倒されますよ。見学希望の方はご予約を！



人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい！

『かむかむウオーキング』

良く噛むことは、消化吸収を助けたり、脳を活性化させるなど、様々な効用が言われています。しかし、咀嚼の効用はそれだけではありません！良く噛むことで足の筋力がパワーアップしたり、ガムを噛みながら動く運動効果が倍増するなど、全身の運動機能にも影響がある



のだそうです。お口の健康はもとより全身の健康にも役立つ情報が一杯！運動前に読んでおきたい一冊です♪

今月のオススメ本



要介護者用に開発された舌ブラシ  
 『フレッシェシユメイトソフト』

舌についた白い汚れ「舌苔」は、お口の中の細菌やがれ落ちた粘膜細胞、食べかすなどの塊です！この舌苔を取り除いて、口臭抑制や、高齢者の誤嚥性肺炎を予防しましょう。今回、ご紹介するのは、要介護者用に開発された舌ブラシ。細菌の巣である舌苔を掻き取りカバー内面でキャッチ。舌を傷めず優しく磨けます。インフルエンザの予防にも有効ですよ！



編集後記

こたつにミカンの季節ですね♪ところでミカンを食べた後の皮、そのまま捨てていませんか？

ミカンの皮を乾燥させた「陳皮」は、免疫力をアップする効果や風邪の予防、体を温める作用や美肌効果まであるそうです。作り方は、キレイに洗ったミカンの皮を適当に刻み、陰干しでカラカラになるまで乾燥させるだけ。お茶にしたり、粉末にして料理に混ぜても◎です！

1月休診日のお知らせです。

★ 8日（木）・22日（木）・29日（木）は、午後休診。

★ 24日（土）は、研修会のため、午後休診となります。

★ 31日（土）は、研修会のため、16:00までの診療となります。

「予約お願いします」と、お気軽にお電話下さい。 電話 089-917-7878



院内掲示版

