



GREETING

ごあいさつ



今年もやっぱり暑い夏ですね。

5月、6月は比較的涼しい日も多く、例年よりも過ごしやすく感じていましたが、7月になり、梅雨明けと同時に気温もぐんぐん上がって、凄まじい暑さです。そんな中、娘のバレーボールの試合があり、応援に行きまして。自分も中学の部活でやっていたので、真夏の体育館の暑さは十分知っていたつもりでしたが、もう30年も前の話で、その頃より確実に気温も高いのですから、そんな中で懸命にプレーする小学生達にこちらも時折胸を熱くしながら声援を送ることでした。

さて、夏休み中のお子さんやお孫さん達の生活のリズムは崩れていないでしょうか？学校がないとつい、朝、昼の歯磨きをサボったり、夜更かししてお菓子をつまんだり虫歯になりやすい状

況を作りやすいので、家族でお互いに注意しあって、有意義な休みにしたいものです。

また、炭酸飲料やアイスクリームなども摂り過ぎには注意してくださいね。そしてできれば、夏休みのうちに一度は歯医者さんを受診してみたいかでしょうか？学校検診で虫歯があった子はもちろん、何もなかった子でも、新たな発見があるかもしれません。いずれにせよ、虫歯も歯周病も早期発見、早期治療が肝要です。何か当たり前のことばかり綴っているような気がしますが、我々が子供だった頃と基本は変わっていないということだと思います。お父さんお母さん方、またはおじいちゃんおばあちゃん、是非ともお子さん、お孫さんの様子に気を配ってあげてくださいね。子供の歯を守るのは大人たちの大切な役割ですからね！

院長 木場 秀隆

今年のGWはディズニーランドまで行ってきました。天気も最高に良くていい思い出になりました。



はら
つとめる話。
意外と知らない
歯科コラム

虫歯予防に効果的！

「リカルデント」 のお話

ガムの商品名にもなっている「リカルデント」とどんなものかご存知ですか？

◆ キシリトールとリカルデント

CMなどで耳にする「キシリトール」と「リカルデント」はどちらも歯に良いものですが、実は役割に違いがあります。

キシリトール

天然由来の甘味料。
むし歯の原因となる酸を
作られないようにする

リカルデント

牛乳由来の添加物
再石灰化を促し、歯を丈夫
で健康にする

◆ リカルデントのここがすごい！

リカルデントは牛乳たんぱく質の一種のカゼインから作られていて「CPP-ACP」という成分が含まれています。リカルデントは脱灰を抑えるだけでなく、カルシウムなどのミネラルがより歯に取り込まれやすい特徴があります。CPP-ACPによって再石灰化された部分は酸に対する抵抗力が上がり、歯を丈夫になるのです。

普通の歯磨きに加え、リカルデントガムを噛んでむし歯になりにくい強い歯を作りましょう！



つくって美味しい！食べて元気！**歯にいいレシピ**

梅風味鶏肉とナスの照り焼き



参考:東京オカザキッチン

材料 (2人分)

鶏もも肉……………1枚
ナス……………2本
梅干し……………3個
塩・こしょう……………適量
片栗粉……………大さじ2杯
サラダ油……………適量
醤油・みりん……………大さじ1杯
酒・砂糖・水……………大さじ1杯

作り方

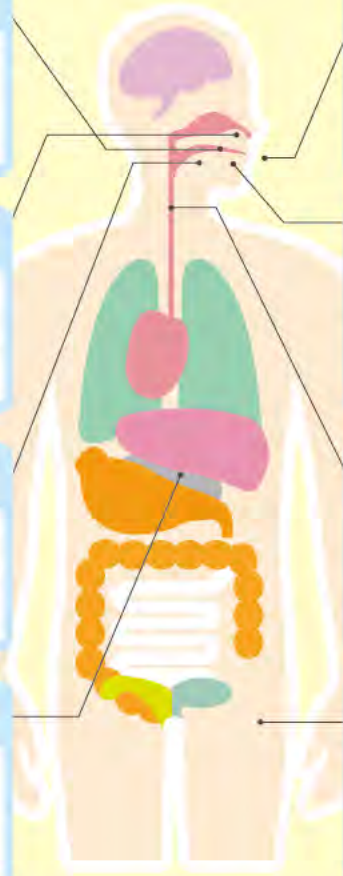
- ① 鶏肉をひと口サイズに切り、塩・こしょうで軽く下味をつけ片栗粉大さじ1をまぶす。
- ② ナスはガクとヘタを切り落として縦半分にし、さらに1.5cm幅に切り、片栗粉大さじ1をまぶす。
- ③ 梅干しの種を取り除いて包丁でたたき、【醤油・みりん・酒・砂糖・水】と混ぜ合わせます。
- ④ サラダ油を入れて熱したフライパンで鶏肉を焼き、火が通ったら一度鶏肉を皿に取りだします。
- ⑤ ④のフライパンにサラダ油を足し、ナスを炒めます。
- ⑥ ナスに火が通ったら鶏肉をフライパンに戻して③を回しかけ、焦がさないよう汁気がなくなるまで煮詰めたらできあがり！

ナスには歯を丈夫にするカルシウムが含まれており、梅干しのクエン酸と組み合わせることで吸収率がよくなります。

本当はすごい！ だ液のチカラ

1日に1～1.5リットル出ると言われているだ液。
ただの水だと思っている方も多いのではないのでしょうか。
実は、だ液には私たちが生活する上で欠かすことのできない重要な働きがあるのです。今回はそんなだ液の力についてご紹介します。

全身の健康に関わるだ液の働き



消化を助ける
食べ物がだ液と混ざること、その酵素が働いて食べ物を柔らかくし、胃で消化しやすい状態にします。

体内への細菌侵入をブロック
口の中には様々な病原菌が絶えず親友してきます。だ液には侵入してきた細菌を殺したり、抵抗する働きがあります。

むし歯になりにくい
口の中が酸性に傾くとむし歯になります。だ液には緩衝機能があるため、口の中を中和してむし歯を防ぐ働きをします。

口腔内を守る
だ液は食べかすをきれいに洗い流して口の中を清掃したり、常に潤いを保つことで口臭を抑制します。

美味しいと感じるために
食べ物の味を感じるためにはだ液が必要です。味を感じるのは舌ですが、舌はだ液に溶け込んだ食べ物の味成分を知覚しているのです。

飲み込む時の潤滑剤
だ液中のムチンの働きによって食べ物が柔らかくなります。食道表面が滑らかになり、飲み込みやすくなります。

がんの原因となる活性酸素を減少
ペルオキシターゼというだ液の構成物質のひとつが、食物内の発がん物質が作り出す活性酸素を分解します。

老化を抑える作用
唾液に含まれるパロチンがたくさん分泌されることによって毛髪や粘膜などの発育を盛んにし、肌の新陳代謝を促します。

Pickup

お口の中を健康に だ液で虫歯予防

歯は人の健康の基礎となる重要な器官です。そんな大切な歯を脅かすむし歯から歯を守る力を持っているのがだ液なのです！

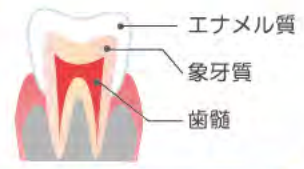


**お口の中の汚れを洗い流す
自浄作用**

**歯のエナメル質を補う
再石灰化作用**

**酸性のお口の中を中性にする
緩衝作用**

歯の表面はエナメル質という水晶と同様の硬さを持つ素材で覆われていますが、このエナメル質は酸が強い状況下では簡単に溶けてしまうのです。だ液によって食べかすを綺麗に流し、アルカリ性のだ液がお口の中を中和して、だ液の中のミネラルが歯を修復する。全ての作用がむし歯予防に大切な効果を生み出しています。



だ液で健康を守りましょう！

だ液がなければ「食べ物の味が分からない」「むし歯になる」「口臭が出る」「舌がひび割れる」など様々な問題を引き起こします。こうした問題を起こさないためにも、**口呼吸をしない、口の中を清潔に保つために日々しっかりと歯磨きをすること**等が大切です。もしも、ドライマウス等、お口の中が乾燥することがありましたらお気軽に当医院までご相談ください。

