

みなさま、こんにちは。院長の今村です。6月に入りそろそろ梅雨の季節となりましたね。

さて、6月4日～10日は「歯とお口の健康週間」です。この「お口の健康週間ってなに?」と思われた方もいらっしゃるかと思います。日本歯科医師会のホームページによると、『厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が実地している週間です。歯とお口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、(中略) 国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています』とお堅い文章で書かれています。簡単に言うとお口の健康を守りましょうということです。

みなさまお口の健康はどうでしょうか? 痛んだり、歯ぐきが腫れたりしてないでしょうか? いまむら歯科クリニックでは、スタッフ一同「むし歯ゼロ」「歯周病ゼロ」を目指し、お口の健康をサポートするため頑張っています。



院長 今村英之

クイズ!! キシリとーる



ボクの名前は「キシリとーる」
みんな、ボクのことどのくらい知っているのかな? クイズで一筆に考えよう!!

Q キシリトールはアメやガムで摂取すると、よりむし歯予防に効果的だよ! それはどうしてかな?

- 1 小さくて食べやすいから わかるかなあ〜?
- 2 長くお口に留めておけるから
- 3 甘くておいしいから



キシリトールはおいしくて低カロリーじゃが、だからといって食べ過ぎると、おなかをこわす原因になるので、注意が必要じゃよ!

答えは裏面の下にあるよ!



こんにちは、スタッフの平田です。

私は今回GWに家族3人で3泊4日の旅行に行ってきました。節約旅行のため、ずっと下道で福岡→大阪・京都と車を走らせ行ってきました。

ものすごくハードな日程ではありましたが、きちんと各地の観光名所は巡ってきましたよ!!

まず、京都ですが、京都駅でバス1日乗車券500円を買い、清水寺(あいにくの工事中)→銀閣寺→金閣寺→天王寺動物園(子どもさんにオススメ)に行ってきました。帰りに神戸の夜景もしっかり見て来ることができたので満足のいった旅でした。

ただひとつ反省点として、「二度と車では行くべきではないこと」ですかね。



診療日診療時間のご案内

● 矯正専門医による診療日のご案内 7月1日(土)・8月5日(土)・9月2日(土) すべて午後

● 診療時間変更のご案内 6月16日(金)・7月21日(金)・8月25日(金)・9月29日(金)
院内研修会のため休診時間が14時30分～18時となります。

お口健康・毎日元気 いきいきデンタル



だ液の力はすごい!!

みなさんは1日に出るだ液の量をご存知でしょうか？
だ液は健康な大人の場合で1~1.5リットルも分泌されているといわれています。毎日たくさん出ているだ液ですが、実は健康と深い関係があります。

●だ液のすごい力

① 味を感じ、溶かして消化を助ける

食べ物の味覚物質がだ液に溶け出すことで、味を感じることができます。また、だ液に含まれる水分と分解酵素が食べ物を溶かして、消化を助けています。

② お口の中をきれいに保つ

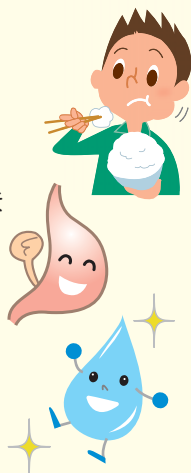
お口の中に残った食べ物のカスを洗い流して清潔に保ってくれます。

③ 感染を防ぐ

抗菌酵素がたくさん入っただ液は、お口から入る細菌など、さまざまな病原体による感染を防いでいます。

④ お口の中を中性に保ち、歯を守る

飲食によりお口の中は中性から酸性へと傾きます。すると歯の表面が溶け出し、そのまま溶け続けるとむし歯になって



しまいます。だ液には溶け出した歯を修復し、お口の中を中性に保つ働きがあります。だ液の量を増やすことでむし歯になりにくい口腔環境を作ることができるのです。

⑤ 舌を潤して、話しやすくする

舌がだ液で潤っていると、なめらかに動かすことができます。普段は意識しませんが、舌が乾くとうまく発音することができません。



●だ液をたくさん出すためには

たくさんの効果があるだ液ですが、ストレスや不規則な食生活、加齢などにより、分泌量が減少しやすくなります。そんなときは、下記の方法を試してみてください。

よく噛んで食べる

ひと口30回以上噛むことにより、だ液の分泌量が増えます。

水を飲む

お口の中を潤し、効率の良いだ液の原料となります。

ガムを噛む

硬いガムを噛むと、だ液腺が刺激され、だ液の分泌を促進します。



VOICE

健康な生活を送るために欠かせないだ液。お口が渇くなど、気になることがあればお気軽にご相談ください。



疲れがちな夏にピッタリ!

アジのカルパッチョ



🕒 調理時間 10分

🔥 119kcal (1人分)

▲ 塩分0.5g

アジの刺身をオシャレに! おもてなしの料理にもおすすめです。



★ 材料(2人分)

アジの刺身.....80g
(中サイズ1匹分)

きゅうり...60g(大1/2本)

プチトマト...45g(中3個)

ドレッシング

すし酢.....小さじ3

ハーブソルト...少々

オリーブオイル

.....大さじ1

★ 作り方

1 きゅうりは斜めに薄く切る。トマトは横に4等分にスライスする。

2 ドレッシングを作る。ボールにすし酢とハーブソルトを入れて泡立て器でよく混ぜる。そして、しっかり混ぜながらオリーブオイルを少量ずつ糸を垂らすように加えていく。

3 器にアジときゅうりを順に重ねて円状に並べ、周りにトマトを飾る。

4 ドレッシングをかけて完成。

POINT ▶ レタス、パプリカ、かいわれ大根など、他の野菜でもおいしく作れます。

何かと疲れやすい夏におすすめなのが、お酢を使った料理。お酢には**食欲増進・疲労回復**効果があるので、夏バテして食欲がないときでも食べやすく疲れを和らげてくれます。更には夏に心強い**防腐・殺菌**効果も期待できます。この季節に積極的に摂りたいお酢と、良質なたんぱく質を含むアジ、抗酸化作用のあるオリーブオイルとトマトを合わせた、夏にピッタリの一品です。

栄養士 内田仁美