



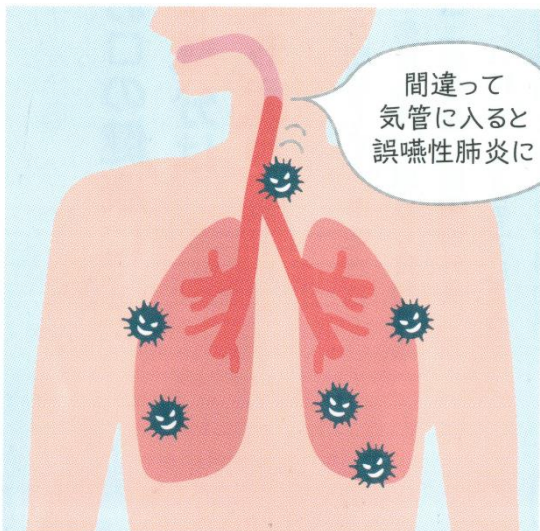
# 歯っぴ〜ワクワクレター



発行/ 医療法人 西村歯科  
TEL 072-239-1518

〒599-8241 堺市中区福田868-1  
ホームページ 中区 西村歯科 で検索

## 口腔ケアの不備が肺炎リスクを高めることも



みなさんは「誤嚥<sup>ごえん</sup>」という言葉を知っていますか？  
食べ物や唾液が本来送られるはずの食道ではなく、誤って気管に入ってしまう現象で、中高年の方に多くみられる傾向があります。

この誤嚥が起きた際、お口の中が不潔だと、たくさんの口腔内細菌が肺にまで達してしまい、「誤嚥性肺炎」を引き起こしてしまうことがあります。

また、歯周病菌や歯ぐきの炎症によってできた炎症性物質が血流に乗って全身を駆け巡ることで、体のあちこちに炎症を起こします。その結果、体の免疫機能を乱し、ウイルス感染による炎症が進みやすくなる場合もあるので注意が必要です。

かんぶつ  
乾物で

## ヘルシーレシピ

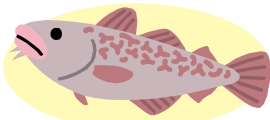
今回の乾物：ぼう  
棒だら



### 棒だら煮

材料(2人分)

- 棒だら (乾燥/ぶつ切り) … 150g
- ざらめ (なければ砂糖) … 40g
- 酒 … 50cc
- 昆布 (5cm×10cm) … 1枚
- 濃口しょうゆ … 50cc



#### One Point

地域によってはおせち料理の一品でもある郷土料理です。海産物の流通や長期保存ができなかった時代、棒だらのような魚の乾物は貴重なたんぱく質源でした。下準備に時間はかかりますが、ずっと手がかかるわけではないので意外と手間は少なめです。作り置きにもおすすめです。

栄養価  
(1人分)

エネルギー … 186kcal  
塩分 … 3.8g  
たんぱく質 … 28.8g

作り方

- ① 棒だらはかぶるくらいの水に浸け、冷蔵庫で2～3日おく(1日1回水を換える)。
- ② ①を軽く洗って鍋に入れ、たっぷりの水を加えて中火にかけて、アクを除きながら30分ほど煮る。
- ③ ②の湯を捨て、aとひとひたの水を加えて中火にかける。煮汁が半分くらいになったら濃口しょうゆを加え、汁気が少なくなるまで煮て皿に盛る。





# 毎日イキイキ! 健康情報

美容に効く! 罪悪感なし! 体にいい「おやつ」の選び方

おやつは「心の栄養」とも言われますが、クッキーやスナック菓子など砂糖や油がたっぷり使われているものは、体重や健康のことを考えるとちょっと気になりますよね。そこで今回は、**体にいい「おやつ」の選び方**についてご紹介します。



## 選び方のポイント

美容や健康を意識するなら、おやつタイムは「お菓子を食べてひと息つく時間」から「**不足しがちな栄養を補う時間**」に変えてみましょう。そしておやつには、次の不足しがちな栄養を含むものをおすすめです。

### 1 タンパク質

タンパク質は、筋肉・骨・肌・髪といった**体づくりに欠かせない大切な栄養素**です。しっかり食事をしていても、朝食はシリアル、昼食は麺やパンといった食生活ではタンパク質が不足しています。タンパク質が不足すると、**筋力が衰えて太りやすくなる**だけでなく、**免疫力も低下**して病気にかかりやすくなります。

### 2 食物繊維

食物繊維は、**腸内環境を整えたり、血糖値の上昇をゆるやかにしたりと、健康維持に役立つ成分**です。近年、食生活の欧米化により、日本人の全世代で食物繊維の不足が指摘されています。食物繊維の多い食べ物は**噛みごたえがあり咀嚼の回数も増える**ことから、**お口の健康にも良い影響**を与えてくれます。

### 3 発酵食品

発酵食品は、細菌や酵母、カビといった**微生物によって生み出される食品**です。すべての発酵食品が体に良いとは言いきれませんが、**腸内細菌のバランスを整える**ヨーグルト、**血液をサラサラにする納豆**、**ビタミン豊富な甘酒**などのように、体に良い影響を与えるものもあります。

### 4 抗酸化成分

抗酸化成分とは、老化の原因となる**体内の活性酸素の発生を抑えたり、除去したりする成分**です。**シミやシワを防ぐ**といった美容面だけでなく、**血液の老化を防止**したり、**免疫力をアップ**させたりと健康面にも関わっています。



## おすすめのおやつ10選

具体的には、次のようなおやつを選んでみましょう! ただし、体に良いからといって食べすぎは禁物です。おやつは**1日に200kcalを目安**にしましょう。

1 チーズ



2 ヨーグルト



3 高カカオチョコレート



4 無塩ナッツ



5 ドライフルーツ



6 果物



7 甘酒



8 トマトジュース



8 ゆでたまご



9 すもも



おやつは水やお茶などの水分と一緒に摂りましょう。お腹が膨れ、満足感が高まりますよ。

歯とお口にまつわる歴史

## デンタルヒストリア

「古代人は歯に宝石を埋めるのがオシャレ?」

古代のインドネシアや中央アメリカで暮らしていた人々は、**前歯に貴金属や真珠、宝石**などを埋め込んでいたそうです。これは「**歯牙変更**」と呼ばれ、主に前歯に施されたことから装飾の意味合いがあり、つまり**オシャレのひとつ**だったと考えられています。また、**民族の象徴**や**富を誇示**する役割があったとも言われています。日本でも縄文時代、集団のリーダーといった権力者は、**前歯に溝を掘ってフォーク状にする「叉状研歯**」を行っていました。麻酔もない時代ですから、歯を削る時には**相当な痛み**があったでしょうね…。





# 歯のはなし

## 正しい位置に「舌」を置いていますか？ 舌トレーニングのすすめ

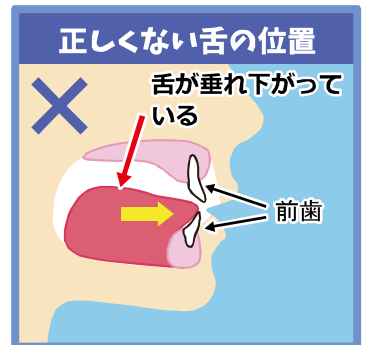
皆さんは普段、どこに舌を置いていますか？「そんなこと意識したことない！」「舌に置き場所があるの!？」と思った方は多いのではないのでしょうか。実は舌にも正しい置き場所があり、正しい位置に置いていないと口呼吸になりやすかったり、顔の筋肉がたるみやすかったりと悪影響を及ぼします。

そこで今回は、舌を正しい位置に戻す舌トレーニングについてご紹介します。

### 舌の位置をチェックしてみましょう！

まずは、ご自身の舌の位置をチェックしてみましょう。意識してしまうと普段舌がどこにあるのかわからなくなってしまうので、テレビを見ている時など無意識の時に思い出してみてください。

どうでしょう？ **舌が上あごにぴったりとくっついていれば、正しい位置に舌が置けています。** もし、上下の歯の間に舌が浮いていたり、舌が垂れて下あごに乗っていたら、それは正しい位置ではありません。



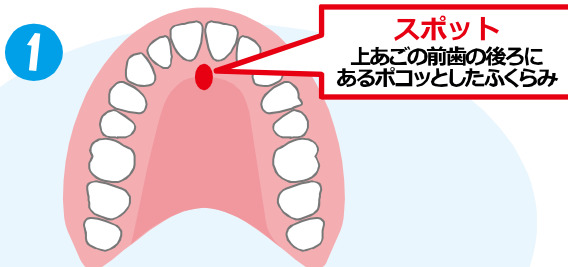
### 舌を置く位置が大切な理由とは？

舌が正しい位置にない主な理由は、舌の筋力の低下です。舌の筋肉が衰えて舌をしっかり支えることができなくなると、だらりと舌が垂れ下がり下あごに乗るようになります。すると、舌の細かい動きができないため滑舌が悪くなったり、舌が気道を妨げるため口呼吸や睡眠時無呼吸症候群を引き起こしやすくなってしまいます。また、舌の筋力が低下している方は口周りの筋力も衰えている場合が多いため、あごがたるみ口角が下がるといった、いわゆる「老け顔」の原因にもつながります。



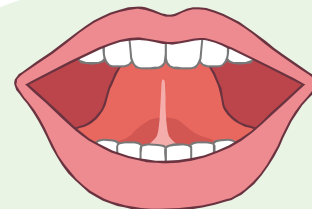
### 正しい位置に戻す“舌トレ”

もし、舌が正しい位置にない場合は、舌トレーニングをして正しい位置でキープできるように訓練しましょう。



まず、舌を正しい位置に置いてみましょう。舌先をスポットにつけ、舌全体は上あごに吸い付けます。

2



①の状態をキープしたまま、口を大きく開けたり閉じたりしてください。20回位を目安に行いましょう。

舌を正しい位置に置いた時、違和感を覚えたり疲れを感じる場合は、舌の筋肉が衰えているサインです。簡単なトレーニングですので、ぜひテレビを見ている時や入浴時間などに毎日続けてみましょう！





美容と健康に役立つ

# お口周りのツボ&マッサージ



## 顔のゆがみを整えるマッサージ

顔のゆがみは、ほおづえをついたり、足を組んで座ったり、テレビを斜めから観たり…といった何気ない日常の動作が原因だと言われています。そこで今回は、「顔のゆがみを整えるマッサージ」をご紹介します。※お口の中に指を入れますので、手指をしっかりと洗って清潔にした状態で行ってください。



### やり方

- 1 右手の人差し指をお口の中に入れて、ほおの一番奥に指の腹を当ててください。
- 2 左手は目の手前のほおに当てます。そして、ほおの内側と外側をそれぞれ上下左右10回ずつさすってください。もし硬い部分があれば特に念入りによくしましょう。反対側も同様に行います。

## つい使っていませんか？ 間違いがちな 日本語の言い回し

意味を勘違いしていたり、間違った意味で覚えていたり…、意外と難しい日本語。そこでこのコーナーでは、日常の会話の中でつい使ってしまう、間違いがちな日本語の言い回しをご紹介します。



### 「流れに棹さす」と「水をさす」

《例文》

✕ 「流れに棹さすようで悪いんだけど…」

○ 「話に水をさすようで悪いんだけど…」

#### 解説

「棹」とは船頭さんが持つ長い棒のことで、観光地の舟下りなどで目にするかと思えます。その船頭さんが棹をさすと船は勢いよく動き出すことから、本来の「流れに棹さす」は流れに乗って勢いをつけるという意味です。しかし最近では本来の意味とは反対に、流れに逆らう、流れの勢いを止めると誤用している人が増えているそうです。もし「勢いを止める」といった意味で使うのであれば、正しくは「水をさす」を用います。



### 「敷居が高い」と「ハードルが高い」

《例文》

✕ 「あの店はマナーが厳しくて敷居が高い。」

○ 「あの店はマナーが厳しくてハードルが高い。」

#### 解説

高級店や畏まった雰囲気のお店に入るのを躊躇する場合、「敷居が高い」と言うことはありませんか？本来、敷居が高いとは、義理を欠いたり迷惑をかけたため、そこに行きにくいといった意味になります。誤用されることの多い言葉だけに、「え、そうなの!？」と驚かれた人は多いのではないのでしょうか。自分には不釣り合いという意味であれば、「ハードルが高い」「分不相応」と表現するのが適切かもしれません。

