

5月

2020
May

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。立春から数えて88日目を八十八夜といいますが、今年ほうう年なので5月1日にあたります。八十八夜の日に摘まれたお茶は「一番茶」「新茶」と呼ばれ、昔は長寿の薬として珍重されてきました。実際にはお茶の種類や産地によって適した茶摘みの時期は違うようですが、新茶の時期と聞くだけでさわやかな気持ちになりますね。

実は、お茶はおいしいだけではないのです。タンニンやカテキン、菌の繁殖を抑える成分や口臭予防に役立つ成分が多く含まれている、お口の味方でもあります。せっかくの新茶の季節、急須でお茶を入れてみてはいかがでしょうか。新茶を飲み、食後に歯みがき。それから歯医者で定期検診。この3つでお口をさわやかにして過ごしましょう。



こころあたまのお話

にがおえ

～今月のこころあたまのお話を紹介します～

隣の席のけんた君、私はちょっと苦手。どうしてかという、けんた君は声大きい。授業中もしゃべるからよく注意されているし、とにかく、全然仲良くなれそうにない。でも今日、図工の時間で隣の人同士で、顔を描くことになった。つまり、私はけんた君とペア。正直、嫌。もうずっと緊張している。



「隣の席の人と机を向かい合わせてください。相手の顔をよく見て、描いてね」

先生がそう言うと、教室のみんなが机をがたがた鳴らす。私もけんた君と机を向かい合わせた。

「よろしくね」

私が勇気を出して言ってみると、けんた君はチラッとこちらをみただけだった。

「ねえ、ちょっとこっち向いて」

しばらくして、けんた君に声をかけられた。前を見ると目が合う。あ、思ったよりも目が大きい。絵を描くため

に下を向いているからわからなかった。

「目が描けないから、見たいんだ」

「うん！私も今思った。もう描いちゃったんだけど、ちょっと違ったみたい」

同じだったのが嬉しくて、思わず答えた。するとけんた君は、「見せて」と私の絵を覗きこんだ。お返しに私もけんた君の絵を見てみると、なぜか私のほっぺが黒い。

「ねえ、なんでほっぺが黒いの？」

「だって黒いもん」

手鏡を出して見てみると、確かに黒い。手についた鉛筆で顔を汚していたのだ。急いで拭くと、けんた君は「あっ」と声をあげて、紙に描かれた私のほっぺに消しゴムをかけた。それがなんだかおかしくて、私が笑うと、けんた君も笑った。

「僕、えりかちゃんのことちょっと怖いと思ってたけど、しゃべってみたらそんなことないね」

また同じことを考えていた。しゃべったこともないのに、仲良くなれないなんて勝手に決めつけていたけど、けんた君ってお話してみたらとっても面白くて仲良くなれそう！

描き終わったお互いのにがおえを見てみると、私もけんた君もにっこり笑っていた。



よく噛むって



↑up
認知力

↑up
判断力

↑up
集中力

↑up
記憶力

↓down
認知症
リスク

「よく噛んで食べなさい!」子供の頃にそのように言われた経験はありませんか?では、「よく噛む」とどんないいことがあるのか?実は、子供だけでなく、大人にとってもたくさんのメリットがあります。

こんなにすばらしい!!

1 認知症のリスクが下がる!

アルツハイマー型認知症の原因になる「アミロイドベータ」という物質は、噛むことで増加を抑えられることがわかっています。つまり、噛むことは認知症の予防になるということ。さらに、よく噛むことで脳が刺激を受けると、反射神経が鋭くなり、さらに記憶力・認知力・判断力・集中力がアップすることもわかっています。



2 ダイエットになる!

しっかり噛むと「満腹中枢」が刺激され、たくさん食べてしまう前に、早い段階で「満腹感」を感じることができます。さらに、「食べる」という行為そのものが、エネルギーを使います。(人が消費するエネルギーの10%は食事によるものです!)その際、しっかり噛んで食べることで、より多くのエネルギーが消費され、ダイエットにつながります。



3 むし歯・歯周病・口臭予防にも!

よく噛むと「だ液」がたくさん分泌されます。「だ液」は単なる水分ではなく、むし歯や歯周病、あるいは口臭の原因となる「細菌」を洗い流し、殺菌する作用もあります。それだけでなく、酸で溶けた歯を修復してくれたり、免疫力がアップするなど、健康にとっても欠かせない存在です。



現代人は柔らかい食べ物が多くなり「噛む回数」が大幅に減っています。弥生時代と比べて6分の1以下、戦前との比較でも半分以下になっていると言われ、それだけ認知症・肥満になりやすく、お口の病気にもなりやすいといえます。全身の健康は毎食しっかり噛むことから!まずは一口30回を目安に頑張ってみましょう!

わかるかな？

お回を守る

キャッチフレーズ

ぜひ覚えて
おきましょう！

ひみこの歯がいーぜ

ひみこのはがいーぜ

これは「噛むこと」による効能を一言にまとめたキャッチフレーズです。それぞれの頭文字としてこんな意味があります。

- ひ … 肥満予防
- み … 味覚の発達
- こ … 言葉の発音がはっきり
- の … 脳の発達
- は … 歯の病気を防ぐ
- が … がんの予防
- い … 盲腸の働きを促進
- ぜ … 全身の体力向上

カミング30

かみんぐさんまる

左の記事のように、よく噛むことには様々な効用があります。そこで、一口で30回以上噛もう！という目標をキャッチフレーズにしたのが「カミング30(噛みんぐ30)」です。しっかり噛むことをつい忘れてしまいそうな方は、食卓の近くに「カミング30」と書いて貼っておきましょう！

カ
ミ
ン
グ
3
0

8020運動

はちまるにいまうんどう

人は歯が20本以上あれば満足いく豊かな食生活ができることから、「80歳まで20本以上の歯を維持しよう！」という目標をキャッチフレーズにしたものです。高齢化社会の近年では、さらに「8520運動」「9020運動」といった標語も生まれてきています。

80歳で20本！

右の絵と左の絵に違う
ところが10個あるよ！

まちがい探し! 「こいのぼり」



歯に良い

お料理レシピ

材料 (4人分)

作り方

- ・新じゃが400g (目安:小16個)
- ・スナップエンドウ200g (目安:20本)
- ・ベーコン8枚
- ・オリーブオイル大さじ2
- ・顆粒コンソメ小さじ2
- ・塩コショウ少々
- ・パン粉大さじ4
- ・パセリ少々

1. 新じゃがはよく洗い、半分に分いたら600Wの電子レンジで2分加熱する。
2. スナップエンドウはヘタ・すじをとる。ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
3. フライパンにパン粉を入れ火をつけ、弱火できつね色になるまで炒ったら一旦とり出し、パセリを混ぜておく。
4. フライパンにオリーブオイルを入れ、やや中火でベーコンを焦げ目が付くまで炒める。
5. じゃがいも、スナップエンドウを加えさらに炒め、塩コショウ、顆粒コンソメで味を調える。
6. 器に盛り、炒っておいたパン粉をかけ、完成。



じゃがいも、スナップエンドウに豊富に含まれているビタミンCには、骨や歯を強くする働きがあり、むし歯予防に効果的です。新じゃがは茹でずに、皮付きで炒めることで、水に溶けやすいビタミンCを逃すことなく摂取できます。

こっくり甘い新じゃがと、新緑をイメージさせるスナップエンドウの色鮮やかな炒め物。パン粉を炒る一工夫で、カリカリ食感がアクセントです。



新じゃがとスナップエンドウの カリカリパン粉かけ

診療スケジュール

2020年 5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 休診	4 休診	5 休診	6 休診	7	8	9
10 休診	11	12	13 午後休	14	15	16
17 休診	18	19	20 午後休	21	22	23
24 休診	25	26	27 午後休	28	29	30
31 休診						

2020年 6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 午後休	4	5	6
7 休診	8	9	10 午後休	11	12	13
14 休診	15	16	17 午後休	18	19	20
21 休診	22	23	24 午後休	25	26	27
28 休診	29	30				

診療時間

午前：9時～12時30分(初診最終受付12時)
午後：15時～19時30分(初診最終受付19時)
土曜午後：14時～17時(初診最終受付16時30分)

医院からのお知らせ



端午の節句に食べられる柏餅。柏は春に新芽が出るまで葉を落とさないことから、子孫繁栄の縁起物として定着したそうです。また、柏餅以外にも地域によってちまきや笹餅、鯨羊羹など、端午の節句に食べられるものがあるようです。

今月は「噛むことの大切さ」についてご紹介しました。噛む回数はクセになっているので、改善するには意識が大切です。最初は少し大変かもしれませんが、よく噛むことが習慣づけば身体にとって良いことばかりですから、ぜひ気を付けてみてください。ゆっくり食事を摂ることで、歯の違和感などに気付かれることがあるかもしれません。そんなときにはすぐに私たちにご相談ください。

タニダ歯科医院



ご予約は 外来専用 * 0797-61-2000
訪問専用 * 0120-118-120 (フリーダイヤル)

スマートフォン

〒669-1133 西宮市東山台 1-10-5

ホームページは YAHOO! Google で検索 [西宮市 タニダ 歯科](#)