

なか歯科クリニックの訪問歯科だより

〒177-0033

東京都練馬区高野台 1-8-18TMビル 1階(順天堂練馬病院向かい)

TEL 080-9201-9769

FAX 03-6913-3806



院長ご挨拶

こんにちは、院長の中です。2月は一年で最も寒い月とされていますが、基本はやはり「体力」なので、しっかり体力をつけて乗り切りたいですね。そこで今回は、日本人の体力と食事の関係について面白い話がありますので、ここで少しご紹介させていただきます。ドイツの医学博士「ベルツ博士」が来て来日した際、当時の日本人の体力に驚愕したという話です。ベルツ氏は東京から約140キロ離れた日光に行く際、馬に乗って向かいました。そして、ベルツ氏のお連れの方は人力車に乗って向かったそうです。すると、馬は6頭も乗り換え14時間かけて着いたのに対し、人力車は馬から約30分遅れただけで、しかも車夫を交代することなく到着したそうです。ベルツ氏はこの事にとっても興味をもち、要因は「日本人の食事」ではないかと考えて実験を行ったそうです。まず、2人の車夫を雇い、ひとりには当時の日本人の主流「おにぎり」を与え、もうひとりには「肉」を摂らせました。そして、重い荷物を積んでどちらが長く走り続けられるか試したそうです。その結果、肉を食べていた車夫は3日でダウンしましたが、おにぎりの車夫は3週間走り続けることが出来たそうです。よく、健全な肉体には健全な精神が宿ると言われますが、健全な肉体には健全な食事が存在するのでしょうか、間違いなく。さて、寒い季節は家の中に閉じこもりがちですが、食生活を見直しつつ、体カづくりも意識して、当時の日本人に負けないパワーフルさを持って、日々の生活を送りたいですね。

院長 中 久典

Cooking

歯にいいレシピ



ブリのごまだれステーキサラダ仕立て

材料 (2人分)

- ・ブリ(切身)・・・80gを2切れ
- ・塩・・・・・・・・小さじ1/8
- ・薄力粉・・・・・・・・小さじ2
- ・白菜・・・・・・・・100g
- ・かぼちゃ・・・・・・・・90g
- ・小ねぎ・・・・・・・・5g
- ・オリーブ油・・・・大さじ1/2
- (a)水・・・・・・・・大さじ4
- (a)すりゴマ・・大さじ1と2/3
- (a)和風ノンオイルドレッシング・・大さじ3
- (a)みりん・・・・・・・・小さじ2
- (a)砂糖・・・・・・・・小さじ1
- カレー粉・・・・・・・・0.5g



栄養価 (1人分)

- ①エネルギー・・・・379kcal
- ②カルシウム・・・・129mg
- ③ビタミンC・・・・31mg
- ④ビタミンE・・・・4mg

作り方

- ①:ブリに塩をふり5分ほどおく。水気をペーパータオルなどで拭き、薄力粉を全体に薄くまぶす。
- ②:かぼちゃは一口大に切り柔らかくなるまで蒸す。白菜は長さ4cm程度、幅5mm程度の千切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ③:フライパンにオリーブ油を入れて火にかけ、①を並べて両面にきつね色になるまで焼く。さらに(a)を入れ、ふたをして2分程度蒸し焼きにする。
- ④:お皿に白菜を盛り、上に③をタレどとのせる。かぼちゃと小ねぎを添え、カレー粉を全体に軽くふる。

ワンポイント!

白菜には歯ぐきの形成に欠かせないビタミンCが豊富です。さらに、かぼちゃ、青魚のブリ、ゴマはビタミンEが多く、血液の循環を促し細胞の老化を防ぐ作用があるため、歯周病予防として積極的に摂りたい食材です。



高齢者は要注意！ お口の健康と誤えん性肺炎の関係



「肺炎」は、ウイルスや細菌が肺に感染して炎症を引き起こす身近な病気のひとつですが、肺炎の原因は風邪をこらせた時だけと思いませんか？ 実は、**食べ物や飲み物、唾液などが誤って気管に入ってしまう「誤嚥」**をきっかけに発症することもあり、これを「**誤えん性肺炎**」と呼びます。

① 誤えんとは？

「誤えん」とは、**食べ物や唾液などが胃ではなく気管のほうに入ってしまうこと**を指します。よく食事中に「食べ物が変なところに入ってさせた」ということがあると思います。通常、食べ物は口の中を通過すると喉の蓋が閉まって胃のほうに向かいますが、喉の蓋がうまく閉まらないと**食べ物は気管を通過して肺の方に流れていってしまいます**。

② 誤えんで肺炎になる理由とは？

口の中にはさまざまな「細菌」がたくさんいて、食事の際に食べ物と一緒にこれら細菌も体の中に取り込まれます。通常、食べ物が胃に入ってしまうと胃液によってこういった細菌は殺菌されますが、誤って肺の中に入ってしまうと**細菌が増殖して肺炎になってしまう場合もあります**。

たかが肺炎と思われるかもしれませんが、日本人の死因の第4位であり、肺炎で亡くなった方の実に**95%を65歳以上の高齢者が占めていることから、高齢者の方は肺炎に注意が必要**です。



③ 誤えん性肺炎を予防するには？

① 歯をみがいて口の中の細菌を減らす

歯みがきをすると口の中の細菌が減り、誤えん性肺炎のリスクを低下させることができます。歯みがきは**起床後、食事の後、就寝前**に行うのが有効です。

② 歯ぐきもブラッシングをする

歯と歯ぐきの境目に歯ブラシを当ててやさしくブラッシングをします。**歯ぐきを刺激することで脳が活性化**され、飲み込む時の反応力がアップします。



③ 辛いスパイスを食べる

唐辛子の辛味成分である**カプサイシン**には、**飲み込む際の反応力をアップさせる効果**があると言われています。薬味に利用したり、カレーを食べたりと、食事でこまめに取り入れてみると良いでしょう。

食事中によくおせるようになった、せき込むようになったと感じる時は、**飲み込む力が低下しているサイン**かもしれません。誤えんには注意しましょう。



サービス内容に関するお問合せや医療相談などお気軽にお問合せください。また下記 QR コードから「**訪問歯科申込書**」をダウンロードいただきまして、FAXにてお申し込みも可能です。ご利用いただけますようお願いいたします。

FAX:03-6913-3805 TEL:080-9201-9769



お口周りのストレッチ

口元のこわばりをほぐす 「耳たぶまわし」

新型コロナ以降、人と会うことを控えたり、在宅で仕事をしたりする時間が増えたりしている人は多いと思います。その結果、**会話をする時間が減ってしまい、お口周りの筋肉が緊張しがちになっている方も増えているようです**。

そこで今回は、**口元のこわばりをほぐす「耳たぶまわし」**をご紹介します。

【やり方】

① 耳たぶの付け根を軽く持ち、**小さく円を描く**ように後ろに向かって耳たぶを回してください。回数は4～5回位です。



② **頬**に手の平を当て、そのまま**耳たぶの下**に向かって手をやさしくなで下ろします。最後に①をもう一度行ってください。

