



横須賀歯科通信

Vol.25 2021年1月発行

横須賀歯科診療所

TEL.0563-35-0003

西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷32

西尾市 横須賀歯科

検索

～ 今号の目次 ～

p.1 ご挨拶とお知らせ

p.2 歯とお口の健康を守ろう！

p.3 健康レシピ！

p.4 スタッフコラム♪



こんにちは！
横須賀歯科診療所院長の
加藤泰功です。
いつもありがとうございます。

2021年が始まり、今年最初の院内新聞です！
今年もよろしくお願いいたします！

2020年は誰も想像していなかった出来事で、
大変な1年になってしまいました…

コロナ禍で明るい話題が少ないですが、ワクチン
接種も始まり、**元の生活に戻れる日が近づいてく
る**ことを期待しています。

そんな状況で、相変わらずショッピングや旅行に
も行けないストレスを少しでも発散しようと…
熱帯魚の飼育水槽を2台も増やしてしまいました。

なんだかんだで熱帯魚飼育歴30年の私、今回初め
て、**ディスカス**という魚（熱帯魚の王様と呼ばれ
ています）を飼育はじめました！

とても綺麗な魚ですが、
飼育がとても難しいと
いわれていて…

不安もありますが、
今のところ、
元気一杯です！



話は変わりますが、こんな記事を見つけました！

**歯がたくさん
残っている人は、
そうでない人に比べて
医療費が少ない。**

というものです。

つまり、**歯が健康なら、
身体も健康**ということ！



今年も皆さまの体の健康のために、お口の中の
健康維持をお手伝いさせていただきますね！

LINE はじめました！

横須賀歯科診療所でも、**医院のLINEアカウント**を
発行しました！

今まではハガキでお知らせしていた**定期健診のご案内**も、
LINEでのお知らせも可能になりました！

登録方法はとっても簡単！

LINEアプリの「友だち追加」より『QRコード』を選択して、
右のQRコードを読み取ってください。

皆さまのご登録をお待ちしております！



もしかして気になっていませんか！？

“口臭”のお話



新型コロナの影響で、マスクを着用する「新しい生活様式」が当たり前になってきています。

毎日のようにマスクをするようになり、ご自身の**口臭**を強く感じるようになった方もいるのではないのでしょうか？

今回は、そんな『口臭』についてお話していきたいと思います。

◆ 口臭とは？



口臭は、大きく分けて3種類に分類されます。

① 生理的口臭

人は生き物なので、自然と口臭を出しています。その中で、特に口臭を感じやすい場面として、

- ・ 起床時
- ・ 空腹時
- ・ 緊張時

などが挙げられます。

これは、だ液の分泌が低下し、お口の中の細菌が増殖して口臭の原因物質（揮発性硫黄化合物）が増えてしまうことが原因です。

② 病的口臭



鼻やのど、呼吸器系、消化器系の病気や糖尿病などが原因で、口臭が発生する場合があります。

また、むし歯や歯周病、入れ歯の清掃不良などが原因で発生する場合があります。

全身やお口の病気が原因の口臭が病的口臭です。

③ 飲食物や嗜好品による口臭

ニンニクやネギ、ニラ、酒、タバコなどは、一時的に口臭を強くします。

これらは、身体の中で消化・吸収されて血液中から肺に移行し、息として体の外へ排出されるからです。

一時的な物なので、時間がたてば自然と収まってきます。

◆ 口臭の対策法は？

気になる口臭ですが、具体的にはどのような予防策や対処法があるのでしょうか？

① だ液の分泌を増やす



だ液の量が減ったり少なくなったりすると、お口の中の汚れがたまりやすくなります。

すると、お口の中の細菌も増殖しますから、口臭が起こりやすくなってしまいます。

実は、だ液にはお口の中を洗浄する、お口の中を清潔に保つ役割もあるのです。

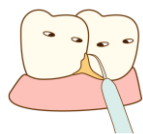
ですから、だ液の分泌を促すことで、口臭を予防しましょう！

だ液の分泌を促すには、**よく噛んで食事をする**ことや**水分をしっかりとる**ことが効果的です。

うがいをするだけでも、だ液の分泌は促されます。

噛むことによってだ液が分泌されますので、**ガムを噛むこと**も効果的です。

② お口の中を清潔にする



先ほどもお話したとおり、むし歯や歯周病などの
お口の中の病気も口臭の原因になります。

ですから、むし歯や歯周病を予防するために**毎日
の歯みがき**できちんと歯の汚れを落とすことは、
口臭を予防する大切な習慣です。

そして、**定期的に歯科医院に通って、歯とお口の
クリーニングを受ける**ことも大切です。

どうしても毎日の歯みがきだけでは落としきれない
汚れがありますので、歯みがき＋歯科医院での
定期的なクリーニングが大切です。

また、**むし歯になってしまった場合には、早めに
治療を受けて**、きちんと治しましょう！

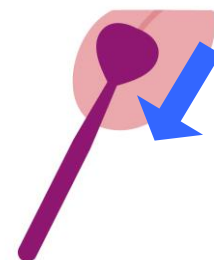
そして、もうひとつ気をつけてほしいのは、**舌の
お手入れ**です。

舌は、食べかすや細菌が付きやすい場所です。

放っておくと、舌に白い汚れ（舌苔：ぜったい）
が付き、口臭の原因となってしまいます。

そこで、**舌みがき**をオススメします！

1日1回、舌を歯ブラシや
舌ブラシで、**奥から手前に
軽くなでるように**みがいて
みてください！



力を入れてみがいてしまうと舌を傷つけてしまう
ことがありますので、やさしくみがくように気を
つけてくださいね。

～ 疲れた胃腸を元気にするレシピ！ ～

とろーりチーズの 白菜と豚バラの鍋



<材料（4人分）>

- ・白菜 800g
- ・豚バラ肉（スライス） 250g
- ・料理酒 100ml
- ・鶏ガラスープの素 小さじ2
- ・黒こしょう 小さじ1/4
- ・ピザ用チーズ 50g
- ・小ねぎ（小口切り） 適量

<作り方>（参照：クラシルさん）

- 1）白菜と豚バラ肉を4cm幅に切る。
- 2）鍋に料理酒を入れる。白菜の半量を広げ、
豚バラ肉の半量を乗せ、もう1回重ねる。
- 3）鶏ガラスープの素、黒こしょうをふり、蓋
をして強火で加熱。ふつふつしてきたら中
火で7分ほど蒸す。
- 5）豚バラ肉に火が通ったら蓋を外し、ピザ用
チーズを散らす。蓋をして中火でチーズが
とけたら火を止め、小ねぎを散らし完成！

★栄養コメント★ 「胃腸が疲れているなあ…」と感じたときには？

年末年始のお休みは、おせちや豪華なメニューを囲んで、ついつい「食べ過ぎ」「飲みすぎ」になってしまいます。

そんな食べ過ぎや飲みすぎで、「胃腸が疲れているなあ…」と感じている人におすすめの冬の食材が『白菜』です！

寒い冬、身体を芯から温めてくれる鍋料理に欠かせない食材の『白菜』。漬物や炒め物など、生でも加熱しても美味しく
食べることができる万能野菜でもあります。白菜はキャベツと同じアブラナ科の葉野菜で、**11月下旬から2月頃が旬**です。
寒くなって霜に当たった白菜は、より甘みが増して柔らかくなるといわれています。

白菜は、その**95%が水分**です。水分が多いということは、**カロリーが少なめ**ということ。なので、食べ過ぎや飲み過ぎで
体重が増えてしまった…という方にはありがたい野菜です。また、白菜の残り5%には、さまざまな栄養がほどよく含まれて
います。中でも、豊富に含まれ栄養素が**カリウム**。カリウムはナトリウムを排出して、**血圧を下げる**効果があります。また、
カリウムは余分な水分も排出してくれる働きがあるので、**むくみ防止**に効果があります。なお、カリウムは水に溶け出すので、
鍋料理や煮物などでは煮汁ごと摂取するようにしましょう。

この他にも、白菜はキャベツと同様に**食物繊維**を含み、**便通を良くして腸内環境を整える**働きがあります。さらに、レタスの
4倍の**ビタミンC**を含んでいるので、**肌荒れはもちろん風邪予防にも効果がある**というのですから嬉しい食材ですね！

『 コロナウイルスが落ち着いたら “やりたいこと” ☆ 』



『 U S J、ケイビング… 』

後藤 愛

2020年に行けなかった **U S J** に行きたいです！
あと、ケイビングも行く予定だったので、行きたい！
とりあえずは、旅行をたくさんしたいです(^_-)☆



『 やっぱり旅行！ 』

加藤 ルミ

昨年は西尾市周辺から出ていないので、やっぱり **旅行** ですね！子どもたちの「水族館へ行きたい」「温泉に行きたい」「海へ行きたい」を叶えてあげたいです。あとは、遠くにいるお友だちにも会いたいです。



『 家族でショッピングして… 』

山下 由紀子

家族で **おもいきりショッピング** したいですね！！
ゆっくりいろんな物を見て回りたいです(^O^)
そこからの外食が最高です！



『 ディズニーランド！ 』

岩崎 和香

3月にディズニーランドへ行く予定でしたが...
行けなかったので、家族でディズニーランドに行きたいです！ **おもいきり楽しみたい**です！
新しい美女と野獣の城を見たい♪



『 旅行して食べ歩き！ 』

藤原 瑠音

国家試験が終わったら旅行に行こうと思っていたのに、行けなかったので...
旅行に行って、いろいろなものを **食べ歩き**したいです！



『 何も気にすることなく… 』

原田 みろ

何も気にすることなく、気楽に外へ出て...
外食や**旅行**を心置きなく楽しみたいです！(^_^)!