

朝 昼 晩

歯と歯磨きを
科学する
デンタルマガジン

NO.26



※ 8020 運動とは、厚生労働省と日本
歯科医師会が提唱する「80歳になっ
ても自分の歯を20本以上保とう」と
いう運動です。



夏はやっぱりかき氷。
口に入れると
シャキシャキって歯にあたる
感覚がいい！
なんだか歯ごたえで
涼しく感じ
ら氷ちゃうんだ。

歯の世界を歩く

キレイと元気をつくる、
ランチ磨きのすすめ

ハロー!デンタルトーク

里田まいさん

噛むかむクッキング

ジャージャー麺

アニマルデンタルギャラリー

水牛

トップアスリートの歯の秘密

正しい噛みしめから
驚異の瞬発力が生まれる

ドクター岡崎の小児歯科日誌

よく噛む習慣のために食事の味つけに注意!



よ坊さん

日本歯科医師会

<http://www.jda.or.jp>

守ろう歯の健康!

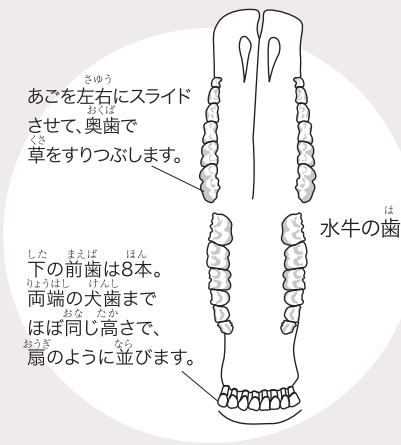
「年に2~3回は、歯科医院で
定期的に健診を受けましょう。」

かんしゅう
 [監修]中野愛彦(歯学博士)
 しやしん
 [写真]高山景司「動物園写真館」
<http://keitaka.exblog.jp/>



水牛

刈り取り名人の歯



草食動物の水牛は「反芻」をする動物で、上の前歯がないのが特徴。敵のいない間に一気に草を飲み込み、安全な場所に移動してから口に戻して噛み直します。

一度にできるだけたくさん草を口に入れるには、上の前歯はジャマになるというわけです。

特に、水辺に生える硬い草でも上手

に操るのが水牛。下の前歯は草をすきやすいよう前にせり出し、外側のエナメル質が分厚いため、常にエッジ(刃)が研かれた状態です。歯肉はゴムのように弾力があり、グイッとスナップを効かせて硬い草もすき込めます。

長い舌で草を巻き込んでちぎり取ると、頑丈な上あごをまな板に、鋭い下の前歯を包丁にして、硬い草の繊維もらくらくカット。まるで農具のような口の構造になっているのです。

多くの動物が攻撃に使う鋭い犬歯は、水牛の場合、ほかの前歯と変わりません。その代わりが巨大なツノですが、武器に使うことは滅多になく、ムダな闘いはしないのが彼らの生き方です。

contents

- 1 アニマルデンタルギャラリー 水牛
- 2 歯の世界を歩く
キレイと元氣をつくる、ランチ磨きのすすめ
- 5 ハロー！デンタルトーク
タレント
里田まいさん
歯磨きでリフレッシュ、仕事に気合が入ります。
- 7 ほくらは8020推進団！
大野保育園のみなさん
健全な食習慣から健康な歯を
- 9 田沼敦子先生の
噛むかむクッキング
切干大根入り
ジャージャー麺
- 12 デンタルランド
ハチマル太とニイマル子と
考えよう
めざせ！
ランチ磨きの達人！
- 13 石上恵一先生に聞く
トップアスリートの歯の秘密
正しい噛みしめから
驚異の瞬発力が
生まれる
- 14 ドクター岡崎の小児歯科日誌
よく噛む習慣のために
食事の味つけに注意！
- 14 歯の歴史博物館
ハーブのおかげで
進化した歯磨き剤

田沼敦子先生の

自然に噛む回数が
ふえる

噛むかむ

クツキング

よく噛むと
脳が活性化されたり、唾液が
しっかり出て、むし歯や
歯周病になりにくくなります。

切干大根入り

ジヤージヤー麺

噛みごたえのある切干大根がテーマ!



ピリ辛味で夏にぴったりのジャージャー麺。固めにもどした切干大根を麺に加えるとシコシコ歯ごたえがよくなります。彩りのよい夏野菜をたっぷりトッピングして栄養バランスよく仕上げました。

やわらかい麺に切干大根をプラスして歯ごたえしっかり

唐辛子を使ってピリ辛味に仕上げる夏向きのメニュー。手軽にできて本格的な味が楽しめます。夏休みのランチなどにもおすすめです。

子どもたちも大好きな中華麺ですが、ご飯に比べてやわらかく、噛みごたえが少なくなりがちです。そこで、戻した切干大根を加えて乾物の食感をプラスして、噛む回数を増やしました。大根は92%が水分で、切干大根はその水分を蒸発させ15%くらいにしたもの。食物繊維が豊富で簡単に噛み切りにくく、固めに戻すことで、よりシコシコした歯ごたえになります。切干大根を混ぜる割合は、麺「3」対切干大根「1」にしましたが、お好みでさらに量を増やしてもかまいません。

切干大根の代わりに、糸こんにゃくを使うのもアイデア。茹でてからフライパンでしっかりと炒りし、麺と混ぜます。

ひき肉の代わりに噛みごたえのある細切り肉を使います

肉みその肉は、ひき肉ではなく豚ロースの薄切り肉を細切りに。弾力が残り、噛みごたえがぐんと増します。

トッピングする野菜にもひと工夫。少し固めにゆでた枝豆、きゅうりや白髪ねぎなどの生野菜をたっぷり加えることで歯ごたえをアップ。彩りも美しくなり、栄養バランスもよくなります。

食欲が落ちがちな夏に食べやすい麺類は、どうしても栄養バランスが偏りがち。トッピングする具材でバランスをとってほしいと思います。

噛めない人に

切干大根をやわらかく戻しスープで煮ます。

高齢の方や噛みにくい方には、切干大根をやわらかめに戻し、中華スープで煮ます。スープは麺にかけます。肉みそにはひき肉を使用。麺は食べやすい長さに切りましょう。



アレンジポイント

麺はやわらかめにゆでて、食べやすい長さにカットします。



切干大根入りジャージャー麺

田沼敦子先生の

自然に噛む回数が
ふえる

噛むかむ
クッキング

噛むかむ Point

切干大根は、ぬるま湯
でさっと洗うだけにして
歯ごたえを残します。

作り方

1

切干大根はぬるま湯で洗って
もどし、水気をしぼって食べ
やすい長さに切る。



2

豚肉を細切りにし、サラダ油を
熱したフライパンでよく炒め
る。赤唐辛子の輪切り、しょう
が、テンメンジャンを加えて軽
く炒め、(A)の材料を加えて2~
3分煮て水溶きかたくり粉で
とろみをつける。(赤唐辛子の
代わりにトウバンジャンを使っ
てもよい。)



噛むかむ Point

ひき肉の替わりに薄切
り肉を細切りにして噛
みごたえをアップ!

3

中華麺を熱湯でゆで、冷水で
洗って水気をきる。麺に①の切
干大根を混ぜて器に盛り、②の
肉みそをかける。



4

枝豆、きゅうりの細切り、白髪
ねぎをのせる。お好みでラー油
をかける。



切干大根入りジャージャー麺

材料 4人分

中華麺……………3玉
切干大根……………30g

*肉みそ

豚ロース肉薄切り……………150g
テンメンジャン……………大さじ2
赤唐辛子……………1本
しょうがみじん切り……………1かけ分
(A) 水……………1カップ
酒……………大さじ1
みそ……………50g
ねぎみじん切り……………10cm分
サラダ油……………大さじ1
水溶きかたくり粉……………適量

*トッピング

枝豆、きゅうりの細切り、白髪ねぎ……………適量

田沼敦子 タヌマアッコ



歯学博士。開業医のかたわら、料理研究家
としても活躍中。ご主人は、世界の子ども
の写真で知られる写真家で文化功労者の
田沼武能氏。著書に「噛むかむクッキン
グ」(クインテッセンス出版)「welcome
to かむかむクッキング」(医歯薬出版)、
「取り寄せても食べたいもの」(法研)など。
「かむこと・食べること・生きること」を
テーマとした講演も行っている。

田沼先生の
公式携帯サイトは
こちら



よく噛んだ後は、いつでも どこでもしっかり歯磨き

ポケットドルツなら、歯磨きの場所を選びま
せん。毎分約16,000ブラシストロークの音
波振動(音波領域内での振動)で、しっかり歯
垢を除去。いつでもどこでもツルツルの歯へ。



-K (黒) -R (赤) -D (オレンジ) -P (ピンク) -S (シルバー調)

*写真の商品は、パナソニックの
「音波振動ハブラシ ポケットドルツ」
EW-DS11 オープン価格

⚠️ 黒は黒のブラシ、シルバー調・オレンジ・
ピンク・レッドは白のブラシです。

めざせ! ランチみがきの 達人!

お昼ごはんを食べたら、みんな、どうしてる?
そのまま遊びにいっちゃう?
おなかがいっぱいで、すぐお昼ね?
いえいえ、それではいけません。
お昼ごはんの後は、
たいせつな、たいせつな、
あれをしないと いけません!



スタート!!

① お昼ごはんを
食べたあとは
歯みがきをする。



② カガミで
ちゃんと
みがけているか
チェックする。



④ 朝、歯みがきをしたから、
ランチみがきは
いらないと
おもおう。

③ おやつを
食べたあとも
歯をみがく。

⑤ みんなが
みがいて
いないときは
サボる。

⑥ はやく遊びたいから、
いつも歯みがきの
時間はすぐ
すませる。



【こたえ】 1. イエス 2. イエス 3. イエス 4. ノー 5. ノー 6. ノー

トップスケーターに学ぶ 正しい噛みしめから 驚異の瞬発力が生まれる

アスリートの運動能力に大きく影響するのが、口の中のトラブル。一本のむし歯、噛み合わせのずれによって集中力も身体の安定性も低下し、転倒や怪我の原因にもなります。それを防ぎ、さらに良い結果を出せるようサポートするのがスポーツドクターの役割です。

たとえば、スケートは想像以上に口への負担が大きいスポーツ。フィギュアスケートのジャンプは大抵の選手が左回転で、踏み切る瞬間、左の奥歯に強い力がかかります。歯肉の炎症やあごのずれが起こりやすいので、日頃から歯のチェックは欠かせません。スピードスケートのトラックも左回転。カーブを曲がる時は遠心力に負けないよう頭部でバランスをとるため、必然的にあごにもその影響が現れるようです。特に、トップの選手ほどあごが右にずれてしまう傾向があるようです。

清水宏保さんにもその傾向があっ

たので、学生時代に噛み合わせを正しい位置に矯正するスプリントを製作。競技中にもはめるよう指導したところ、直後の大会で見事に世界新記録を出しました。「しっかり噛みしめられる口の状態が、理想的なスタートにつながった」と本人も語っています。

その後、弾丸のように飛び出すロケットスタートは清水さんの代名詞となりましたが、スタートに必要な瞬発力をより発揮しやすくするために、正しい噛み合わせはとても重要なものなのです。

走る、飛ぶ、持ち上げるなど、日常的な動作であっても、人間が何か力を出すプロセスには、必ず歯を噛みしめる瞬間があります。それがうまくできないと、とっさのときに必要な力を発揮できないのは、アスリートも一般の方も同じこと。健康な歯やあごは、パワフルに動ける全身につながることをぜひ覚えておいてください。



石上恵一氏
(いしがみ けいいち)

歯学博士・東京歯科大学教授。日本大学歯学部出身。口腔と全身の運動機能との関連を研究するスポーツ歯科医学の第一人者。1988年、世界で初めて「スポーツ歯学研究室」を開設。オリンピック選手のスポーツドクターも務め、各界のトップアスリートのトレーニングをサポート。一般に向けて、スポーツを通じた健康増進活動も幅広く提唱する。



岡崎 好秀 (おがき よしひで)
1952年大阪府出身。1978年愛知学院大学歯学部卒業。同年、大阪大学歯学部小児歯科へ入局。1984年から岡山大学付属病院小児歯科学講師。歯にまつわる健康教育の著書、講演など幅広く活動している。

よく噛む習慣のために 食事の味つけに注意!

大抵の保護者はむし歯の原因になる甘いおやつには敏感ですが、スナック菓子はどうかでしょうか。「砂糖は使っていないからむし歯にはならないだろう」と大目にするのは要注意! スナック菓子はとても味が濃いので、口に入れた途端に味が広がり、その上、口中で溶けやすく、よく噛まなくても、すぐに飲み込めてしまいます。子どもが好きなファストフードも同じで、濃い味に慣れると噛む習慣が身につかない上に、自然と早食いになりがちです。

病も多いので、小さな頃から「よく噛んで、ゆっくり食べること」を意識して身につけるようにしましょう。その秘訣は、毎日の食事を少し薄味にすること。最初は物足りなくとも、噛んでいるうちに食べ物本来の味がわかるようになりま。今は手軽に外食を利用できる分、家庭では薄味を心がけ、将来の健康を守る味覚や食べ方を覚えさせる必要があります。食卓では保護者がお手本を見せて、「よく噛むほどおいしくなるよ」と、子どもに教えてあげてください。



歯の歴史博物館

ハーブのおかげで 進化した歯磨き剤

食料を保存するための香辛料として古代から使われた薬用植物、ハーブは、歯磨き剤の歴史に大きな役割を果たしています。

紀元前5世紀に活躍したヒポクラテスは、石を砕いた歯磨き剤で歯を磨き、インドとアニスを浸した白ワインでうがいするよう推奨しました。インドとは今も匂いづけに使われるデイルのこと。口臭や胃痛を抑え、消化促進の働きがあるハーブで、現在は糖尿病の減塩食にもよく使われます。アニスは臭み消しスパイスのアニシードで、整腸、咳止め、制臭などの作用があります。

ヒポクラテス時代の歯磨き剤はまだ粗悪なもので、うがい薬にハーブを使うことは少しでも口当たりを良くする知恵だったのかもしれない。中世になっても、多くの医師がミントやローズマリーなどさまざまなハーブを歯磨き剤に処方。薬効とともに、口の中を爽やかにする味や香りが研究され、歯磨き剤の普及を支えてきました。



「監修」長谷川正康 (医学博士)