

朝 昼 晩

歯と歯磨きを
科学する
デンタルマガジン

NO. 28



※8020(ハチマルニイマル)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。

歯の健康シンポジウム

オーラルビューティで ハッピースマイル

田沼敦子先生の噛むかむクッキング
自家製干し野菜と魚のソテー



日本歯科医師会 PRキャラクター

守ろう歯の健康!

「年に2回は、歯科医院で
チェックを受けましょう。」



日本歯科医師会 朝昼晩

検索



石上恵一先生
に聞く
トップアスリートの
歯の秘密

野球選手に学ぶ ガムを噛んで 全身ウォーミングアップ

多くのスポーツ選手がガムを噛みながらプレーするのを見たことがあると思いますが、私の研究室でサポートする千葉ロッテマリーンズでも、練習中や試合中にガムを噛むことを勧めています。

身体の動きの出発点は、脳から全身への指令。ガムを噛む咀嚼運動は脳の活動を高め、全身の筋肉への情報伝達をスムーズにするため、筋力や瞬発力、動体視力まで高まることがわかっています。特に効果的なのは、野球やゴルフなど動いていない時間のあるスポーツ。次の動きにすばやく対応できるように、身体をアイドリング

状態にして備えられます。

ガムで印象的なのが、福岡ソフトバンクホークスで活躍する内川聖一選手。元々噛み合わせが悪かった彼は、横浜の2軍時代に噛み合わせを治してから様々な故障を克服し、1軍に。その後も治療を続け、ガムも取り入れた練習でさらに実力を発揮、現在のような人気打者となったのです。

ガムの効果で全身の運動能力が高まることは、プロ選手も一般人も、どんな年代でも共通です。普段の生活に、ぜひ積極的にガムを取り入れてみてください。もちろんシュガーレスで。



石上恵一氏 (いしがみけいち)

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。

田沼敦子先生の

自然に噛む回数が
増える
噛むかむ
クッキング

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。

自家製

干し野菜と 魚のソテー



野菜を日に当てて干すと噛みごたえがアップ。
うま味や栄養価が増す効果もあり
ソテーするだけでもおいしく仕上がります。
今回は、魚のソテーにもひと工夫し
しっかり噛めるひと皿をご提案します。

数時間干すだけで
野菜の水分が抜けて
噛みごたえしっかり

今回のおすすめは、野菜の天日
干し。野菜を数時間干してセミド
ライにすると、水分が抜けて弾力
が増し、噛みごたえがアップします。
強く噛むのではなく、自然に噛む
回数が増えるのがポイントです。

干し野菜にすると、うま味が凝
縮されて糖度が上がり、栄養価も
高くなります。干し方は簡単。晴
れた日に、洗って水気を切り、皮
つきのままカットした野菜を通気
性のよいざるなどに広げ、天日に
干すだけ。夏なら2〜3時間で充
分です。

魚のソテーは
アーモンドの衣で
噛む回数をアップ

野菜のソテーと一緒に食卓上
ることが多い魚のソテーにもひと
工夫。アーモンドスライスの衣を
つけると、盛り付けた時にも華や
かで、噛む回数もグンと増やすこ
とができます。アーモンドの香ば
しさとパリッとした食感が楽しく、
お子様にも喜ばれる一品です。
バルサミコ酢のソースは、さっ
ぱりしていて食欲が落ちがちな夏
にぴったり。サバのほか、ブリや
アジのソテーなどにもよく合いま
す。簡単に本格メニューになるお
すすめソースです。

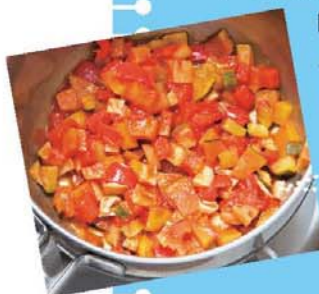
噛めない人に

干し野菜を
小さくカット。
トマト煮に

高齢の方や噛みにくい方には、
干し野菜を5mm角くらいに
切ってホールトマトを加え、
トマト煮にします。魚は湯と
白ワイン、薄切りに
んにくで蒸し煮にし、
トマト煮に加えます。

アレンジポイント

干し野菜をトマトで
煮込んで柔らかく。





自家製干し野菜と魚のソテー
材料 4人分

- ※干し野菜のソテー
- かぼちゃ……………1/8個
 - ズッキーニ……………1/2本
 - れんこん……………5cm分
 - パプリカ赤・黄……………各1/2個
 - エリンギ……………2本
 - オリーブオイル……………大さじ2
 - にんにく……………1かけ
 - 塩、こしょう……………各少々

- ※魚のソテー
- サバの切り身(アジフライでも)……………4切れ
 - 塩……………小さじ2/3
 - こしょう……………少々
 - 小麦粉……………適量
 - 卵白……………1個分
 - アーモンドスライス……………50g程度
 - オリーブオイル……………大さじ1

- ※ソース
- 赤ワイン……………大さじ4
 - バルサミコ酢……………大さじ4
 - はちみつ……………大さじ1
 - しょうゆ……………小さじ4

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文化功労者の田沼武龍氏。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。



噛むかむ Point

干し野菜は生の野菜をソテーするより噛みごたえがアップ!



噛むかむ Point

アーモンドスライスの衣で噛む回数をアップ!



田沼敦子先生の
自然に噛む回数が増える
噛むかむクッキング

- 作り方
- かぼちゃは種をとり8mm厚さに。ズッキーニは1cm厚さ、れんこんは皮つきのまま1cm厚さの輪切りに。パプリカは種をとって縦2cm幅に。エリンギは縦8mm厚さに切る。切った野菜をざる等に並べて1日天日干しにする。
 - フライパンにオリーブオイルとたたいたにんにくを入れて火にかける。干し野菜を入れ表面に薄く焼き色がつき、串がささるくらいになったら、塩、こしょうをふる。
 - 魚は塩をふり約10分置く。表面の水分をふいてこしょうをふり、小麦粉をまぶす。溶いた卵白をくぐらせアーモンドスライスをつける。
 - フライパンにオリーブオイルを熱し④を中火で焼き、いい焼き色がついたら裏返して弱火で火を通す。
 - 赤ワインとバルサミコ酢をフライパンに入れて火にかけ、強火でアルコール分と酸味をとばしはちみつとしょうゆを加えトロリとするまで煮詰める。器に②と④を盛りソースをかける。

はたらくひとの
歯磨き
実態調査 Vol.2

きれいで健康な歯をつくる歯磨き。仕事が忙しい人たちは、毎日どのような歯磨きをしているのでしょうか。

今回の「はたらくひと 歯科医院スタッフ」

「染め出し」で磨き残しを一度チェックしてみ、その部分を意識して歯の鍵を握っているのかもしれない。

「ながら磨き」が多いんです。磨きながらテレビを観ながら、という患者さまには磨き残しが多いんです。磨きながら磨いてしまっていることも…。歯並びや手の使い方によって、磨きにくい部分は異なるので、磨きやすいようにすれば、短時間でも大丈夫です!と歯科医院スタッフならではの的確なアドバイス。染め出しとは、歯垢を赤く染色して磨き残し部分を確認する手法のこと。染め出し液は歯科医院やドラッグストアなどで手に入るもので、一度試してみるとよいでしょう。

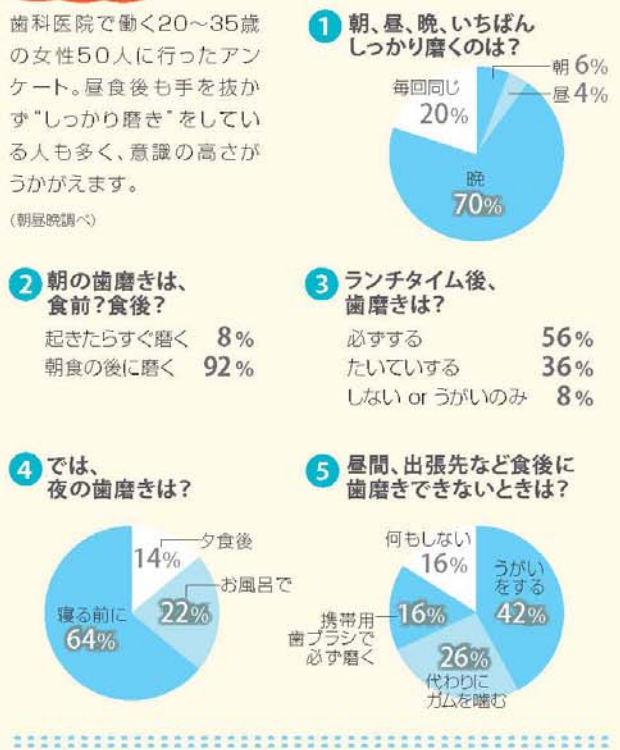
さらにお二人は「食後の歯磨きを習慣化することが大切」と話されます。時間があたら磨くのではなく、磨くための時間を確保するという意識を持つことが、毎日のケアの鍵を握っているのかもしれない。

お口の健康を保つために欠かせない歯磨き。理想は朝昼晩の1日3回ですが、仕事を持つ人にとって課題なのが「昼食後」。仕事上の女性は日中のお口ケアをどのようにしているのでしょうか。今回は歯科医院で歯科衛生士として働く會田直美さんと高橋則子さんにお話を伺いました。

「苦手な部分」さえ知っていれば、たった1分の歯磨きでも大丈夫!

ランチタイム後に磨くことは習慣になっていないもの、忙しくてしっかり時間がとれない日もあるというお二人。それでも「1分でも時間を見つけてサッと磨きますよ。時間をかけることではなく、すべての歯をもれなく磨けているかどうかが重要なんです」。そのためには「自分の苦手ポイント」を知ることも大切。

歯科医院で働く方 50人に聞きました
食後磨きアンケート結果



ランチ磨きお助けコラム

歯磨きに+α。磨き残しゼロへ。

歯ブラシで入念に磨いても、歯と歯の間の歯垢の除去率は60%程度だといわれています。残りの40%は歯ブラシで取りきれない歯と歯の間の歯垢。それらをきれいにするのに便利なのが、フロスです。

●フロスとは?

細いナイロン繊維をより合わせた束を糸状にしたものです。歯と歯肉の間の汚れをかき出し、おし歯予防だけでなく、歯周病や口臭予防にも役立ちます。コンパクトに持ち運べ、ランチ後の仕上げ磨きに最適。オススメしたいアイテムです。

フロスよりやや幅が太いのがデンタルテープ。歯と歯のすき間がゆるい人に適しています。

しっかり噛んだ後はきちんと口腔ケア

食後には歯ぐきにやさしく、しっかり磨ける音波振動ハブラシドルツを使えば、さらに効果的。健康なお口を目指しましょう。

●「やわらか歯間」は小林製薬株式会社の登録商標です。

やわらか歯間用ブラシ
イオン用2Wayシリコンブラシ
イオン用ダブルエッジブラシ

*写真の商品は、パナソニックの「音波振動ハブラシドルツイオン」EW-DE41 オープン価格

むし歯治療だけでなく、美しく健康な歯を保つ予防も行うのが歯科医院。イラストレーター長谷川まきさんが自らその予防術を体験、レポートします！





〈DVD発売中／発売・販売元：バンダイビジュアル (C) 2009『南極料理人』製作委員会〉

南極料理人 元気な心に効く食事と 毎日の習慣とは？

南極観測隊員8人が共同生活をする1年を彼らの食事を担当する料理人（堺雅人）を中心に描いたコメディ。単調な日常のストレス、家族と離れた寂しさなど、隊員たちの揺れる心を救うのが1日3回の食事。おいしく食べることで毎日にリズムが生まれ、やる気や笑いが自然に湧いてくることを教えてください。

食事のほかにも、意外とメンタルな効果の高い日常習慣のひとつが歯磨き。映画でも隊員たちが狭い洗面所で歯磨きの順番を待つ場面がありますが、朝晩だけでなく、1日の中にうまく取り入れるのがおすすめです。集中したい時、気分転換したい時などにサッと歯を磨くと、状況に応じて気分を整えやすくなります。



朝昼晩 No.28 contents

- | | |
|----------------------------------|---------------------|
| 1 ハロー！デンタルトーク 菊川 伶さん | 10 はたらくひとの歯磨き実態調査 |
| 3 歯と健康ラボラトリー オーラルビューティでハッピースマイル | 11 極める！デンタルビューティ道 |
| 6 トップアスリートの歯の秘密 野球選手に学ぶ | 13 美しい女の口もとには、作法がある |
| 7 田沼敦子先生の魅力がむクッキング 自家製干し野菜と魚のソテー | 14 映画・ドラマにみるデンタルシーン |

美しい女の
口もとには、
作法がある

齋藤 薫

kaoru saitou



齋藤薫/美容ジャーナリスト
女性誌編集者を経て美容ジャーナリスト/エッセイストへ。女性誌において、多数の連載エッセイを持つ他、美容記事の企画、化粧品の開発・アドバイザーなど幅広く活躍。近著に『人を幸せにする美人のつくり方』（講談社）他、著書多数。

女性の清潔感とは、
口もとから生まれている。

女性誌で女優インタビューのページを長く担当し、多くの女優の話をしている最中、の写真を撮ってきたカメラマンが、ふともらした言葉が忘れられない。
「キレイな人って、要するに息がキレイそうなんだよね」
目が覚めるような想いだった。
「目もと美人」より、「口もと美人」、美人か否かを決めるのは、目もとより口もと……じつは、そんな法則がある。なぜなら人の美しさの絶対のマストは、「清潔感」であり、その「清潔感」の最大の決め手は、口もとの美しさであるからだ。とりわけ、歯と歯並びの美しい口もとは、息までキレイそう。清潔感の生命線である。人とコミュニケーションをとるための「玄関口」となる口もとに清潔感を宿すのは、人間としてのマナーそのものなのだ。
「清潔感のない美人」はいない。だからメイクでキレイになろうとする前に、息のキレイそうな口もとをつくらう。それは女性にとっても、究極の作法なのだから。