

わは齒ニュース 10月号

こんにちは。近頃は秋らしく、過ごしやすくなってきましたね。気候の変化で、体調を崩していませんか？今年の夏も、猛暑の日々や残暑も続いたので、体力・免疫力が低下していたり、冷たい物をよく摂って、体の中が冷えていませんか？これからは夏で冷えた体・体力をアップさせておきたいものですね。特に女性の方は、体の冷え症は対敵ですよ。今回は、体の内側から元気になれる野菜の力について、そして、おいしく食べる方法を調べてみました。

さて現代の日本人は、野菜不足といわれています。健康維持や生活習慣病予防には野菜は不可欠です。

野菜は、1日の理想摂取量は350gといわれますが、一度に大量の野菜を摂取するのは難しいものですよ。また、育ち盛りの子供にとっては、野菜の栄養素は成長に欠かせません。一言に野菜といっても種類は豊富にあります。

今回は、栄養豊富でこれからスーパーのたくさん並んでくる野菜の6種類を紹介したいと思います。

白菜

加熱すると量が減り一度にたくさんの量が食べられる。**ビタミンC**

が豊富ですが、95%以上が水分なので煮込みやお鍋がお勧め。巻がしっかりして、ずっしり感のあるものが甘くておいしい。



大根

甘みが強くなる冬野菜の代表。ジアスターゼが多く、**胃もたれ**などに即効性がある。ビタミンCを多く含み、葉はカロチンやカルシウムが多いので、細かく刻んで漬物やふりかけなどに利用。つやがあってずっしり重く、ひげ根が少ないものを選ぶ。



ネギ

寒さで甘みが増し、鍋やすき焼きに欠かせない冬野菜。殺菌などの薬効があるのは白い部分で、緑の部分はビタミンが多い。ビタミンB1の吸収を高める働きがあるので、豚肉と食べると**疲労回復**に。



ニラ

緑黄色野菜の中でも栄養豊富で特にカロチンやミネラルを多く含み、**疲労回復**や、**免疫力アップ**に役立つ。油との相性が良く、体を温め、**冷え症を改善**。



ほうれん草

寒くなるほど葉が大きくなります。緑が濃いほうがおいしいと思いがちですが、肥料を与えない自然農法の場合は、やや濃い色をします。鉄分の吸収を高める**ビタミンC**を含み、**血液サラサラ効果**も。肉厚で張りがあり、根が鮮やかな赤色になっているのが新鮮。水にさらしすぎると**ビタミン**が流出するので注意。



カブ

火の通りが早く、くせが少ないのでサラダやグラタン、煮物まで和洋中を問わない万能野菜。栄養分は葉に多く**胃もたれ**や**胸やけ**を**解消**する消化酵素を含む。葉に勢いがあり、根が白くきめの細かいものおいしい。



以上ですが野菜(果物)に含まれるミネラルやビタミンは、体の調子や頭の回転を良くし、腸の働きをも助ける食物繊維もたっぷりです。野菜は食べ方、摂り方でさらに体の元気の素となります。野菜量が減少し、栄養のバランスや体内のホルモンバランスが崩れ、顔色がさえず、肌の調子も悪くなります。

健康や病気の予防のためにも、1日3回のバランスの良い食事野菜をたっぷり食べましょう。

担当:岩先

唾液検査！！ —新しいむし歯予防—

Q:唾液検査で何がわかる？ 検査は簡単・短時間、もちろん痛くない

短期間でもむし歯ができる…。しっかり歯磨きもしているのに…。自分はむし歯になりやすい？リスクがどのくらいあるにか知りたい！ と思っている方はいませんか？ この唾液検査では、

A:あなたの本当のむし歯の原因がわかります！

むし歯の原因は主に3つ。これらを上手にコントロールできればむし歯は予防できます。

原因が違えば、予防法も違います。

むし歯の原因の組み合わせは人それぞれ。毎日歯磨きをしていても、むし歯になる人、ならない人がいます。



方法・検査内容

① 唾液分泌速度:唾液量はどんくらい？多い？少ない？正常か？

② 唾液緩衝能:唾液の中和力はどのくらい？

食後の歯が溶けやすい環境から、どれくらい早く通常の状態に戻るのかがわかります

③ むし歯菌数:唾液からむし歯菌の数はどれくらい？ どんな菌が多いのか？

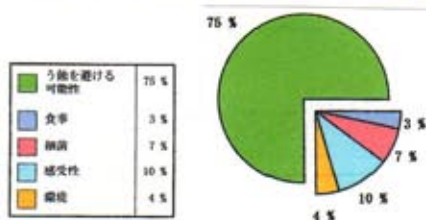
SM菌→むし歯のきっかけを作る菌 **LB菌**→むし歯を進行させる菌

検査は以上です。むし歯菌は、検査から2～4日培養器にかけますので、結果はすぐにはできません。



お口の中に
むし歯菌
あかります

・カリオグラム を用いてむし歯の原因を説明します



(個人の将来に新しいむし歯ができるリスクを唾液検査とその他の因子の相互関係からグラフ化します)

その他の因子 むし歯の数・治療した歯の数・むし歯で抜いた歯の数、全身疾患、食事内容、プラーク量(磨き残し)、フッ素使用

・あなたのむし歯の原因がわかったら？ 効果的な予防法をご提案します

もし、今むし歯になりやすかったとしてもお口の特徴・原因が分かり、それに対するアプローチを行っていくと、この先むし歯にならない可能性があります。私たちは生涯自分の歯を保てるようにアドバイスアプローチしていきます。



はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦 79-2 ☎058-394-4662

E-mail info@ham-dent.com ホームページ <http://www.ham-dent.com>

診療時間 平日 9:30～13:00 15:00～18:30

土曜日 9:30～13:00 14:30～17:30

休診日 日曜日 木曜日 祝祭日(祝祭日のある週は木曜日診療いたします)