

# ほほえみ

2017年9月号

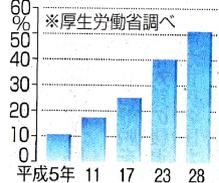
398号



## 80歳で20本？

今や日本人の平均寿命が男女共に80歳を越す長寿社会となりました。出来ればいつまでも健康で美味しい食事を楽しみたいと誰しもそう願うでしょう。私が子供の頃は60歳を超えた人は子供の目から見て皆「老人」に見えました。その頃のお年寄りほとんど入れ歯で、歳をとればやがて総入れ歯というのが当たり前の時代だったように思います。今では歯を残す予防医学が格段に進歩し、さらに高齢者の口腔ケアの意識も高まり、80歳で20本の自分の歯が残っている人の割合がついに50%を越える時代となりました。美味しい食事を自分の歯で食べる幸せを一人でも多くの人に。そんなお手伝いができる仕事に感謝し、これからも自分の健康な歯を1本でも多く残せるよう予防歯科の理想を求めていきたいとします。

80歳で歯が20本以上ある人の割合（推計）



# 実はすごい！甘酒の色々な効果！！



甘酒は飲む点滴といわれるほど豊富な栄養が含まれている日本古来の飲み物です。甘酒は疲労回復や美につながる効果がいっぱいある飲み物なのです。

今回はその効果と活用方法を紹介します。

甘酒の製法には、米麴を発酵させて作る方法と酒かすを溶かし砂糖を加えた方法の2種類があります。

酒かすから作られた甘酒には、甘みを増すために大量の砂糖を加えているのでダイエットには向かないでしょう。アルコールも含まれていますので、アルコールがダメな方は注意してください。

酒かすから作られた  
甘酒



一方、米麴で作られた甘酒は米と麴を発酵させて作り、発酵の段階で自然の甘さが出ますので砂糖は不使用で、もちろんノンアルコールです。栄養素が豊富なのは、酒かすから作られた甘酒ではなく米麴から作られた発酵食品の甘酒です。ですので、オススメしたいのが米麴から作られた甘酒です。

米麴から作られた  
甘酒



甘酒に含まれている栄養素は、100gで、81Kcal（カロリー）

ビタミンB1    ビタミンB2    ビタミンB6    葉酸    食物繊維    オリゴ糖  
システイン    アルギニン    グルタミンなどのアミノ酸    大量のブドウ糖

などが含まれています。

これらの栄養素は、栄養剤として使われている点滴の栄養素とほぼ同一の内容である事から飲む点滴と呼ばれています。



## ・甘酒の効果とは・



### 美肌効果

麹には、美肌成分のコウジ酸が豊富に含まれています。このコウジ酸は、シミの原因となる過剰なメラニン生成を抑えてシミやくすみを防いでくれる効果があります。また甘酒には、皮膚や粘膜を保護してくれるビタミンB2が多く含まれていますので、飲むだけで皮膚を活性化してくれる効果が期待できます。

### 疲労回復時や夏バテの滋養強壮ドリンクとして！



甘酒に含まれる豊富な栄養素の効果には、消化吸収を助ける消化酵素エネルギーを効率よく転換するビタミンB群が豊富ですので、食事をした時に効率よく身体に栄養を取り込む事を助け、大量に含まれているブドウ糖が回復を強力にサポートしてくれます。体力が落ちている産後や授乳期の栄養補給にもオススメです。

### 甘酒を飲んで快便！スーパースッキリ！



甘酒に含まれている麹由来の食物繊維やオリゴ糖は、腸内環境を整えてくれる効果があります。便秘気味の方で下剤などを飲まれている方は、自然由来の腸内環境を整える甘酒を飲んで便秘予防、改善を。

## ・甘酒の飲み方について・

甘酒はなにも、熱い物を飲まなければいけない訳ではなく、冷たい甘酒はのど越しも良くオススメしたい飲み方です。食欲のないときや朝ごはん代わりにやおやつに継続して飲めば、効果的です。おすすめです。

ですが、甘酒は独特の風味がありニガテな方も多いと思います。ニガテな方は生姜を少量加えたり、成分無調整の豆乳で割ると独特の風味であるクセが和らぎますので、試してみてください。



歯科助手 宮下 加奈子

## からだのクイズ

寿命が一番長い動物は、どれ??

①パンダ



②犬



③キリン



答えは編集  
後記へ！



## ナイトガードについて



みなさんは歯ぎしりやくいしばりをしているという自覚はありますか？朝起きた時に顎がだるい、痛い、虫歯とは違う歯の痛みがある・・・そのような症状に心当たりがあればもしかしたら寝ている間に歯ぎしりやくいしばりをしているかもしれません。睡眠中の歯ぎしりやくいしばりは無意識に行っているので自分で気づいてやめるとするのは難しいです。そこで症状の緩和に有効とされているのがナイトガードです。ナイトガードを睡眠中に装着することにより歯や顎の関節にかかる過剰な力を軽減させてダメージから守ります。

ナイトガードはこのような方におすすめです。

- ・歯ぎしりを指摘される方
- ・朝起きると顎がだるい、痛い
- ・歯の先端、奥歯の噛む面がすり減っている
- ・歯がしみる
- ・歯にヒビが入っている、割れる

歯ぎしりやくいしばりを放置していると歯が少しずつすり減ってきたり歯の根元部分が欠けてきてしまうので知覚過敏や虫歯のリスクが高まります。また強い力で歯ぎしりやくいしばりが続くことで歯に細かいヒビが入り酷い時には歯が割れてしまうことがあります。上記のような症状がある方は一度、ナイトガードを装着することをおすすめします。ナイトガードの作製には歯の型どりが必要となりますので一度、歯科医師や歯科衛生士までご相談下さい。



歯科衛生士  
角野 淳子



## 編集後記

朝晩はだいぶ涼しくなってきましたね。昼間もカラッとした暑さでだいぶ過ごしやすくなりました。こうやって秋になっていくと思うと不思議です(\*^-^\*)

からだのクイズ答え 正解は①パンダ 20～25年  
犬は10～12年、キリンは15年くらいです。



西村歯科ホームページへ今すぐアクセス！！

ホームページアドレス [www.ndc1979.jp](http://www.ndc1979.jp)

