

こんにちは。副院長の西村三奈です。

11 月に入り朝や晩は寒くなってきました。スーパーでも冬野菜が増えてきて季節の移り変わりが感じられます。

冬野菜のなかでもおでんにお鍋に大活躍なのが大根ですね。大根には食物繊維やビタミン C、ビタミン B 群や葉酸、カリウムなどが含まれており栄養がたっぷりです。特にビタミン C には抗酸化作用や免疫機能を高める効果が期待できます。風邪をひきやすい季節にはぜひ摂りたい栄養素です。

ビタミン C は大根の皮に多く含まれています。よく洗って皮ごと調理するか、むいた皮でもう一品作るとよりたくさん栄養が摂取できます。

皮と同じように大根の葉も捨てられがちですが、高い栄養価があります。特にβ-カロテンやビタミン E ビタミン K、カリウムやミネラルが豊富に含まれています。

皮や葉も捨てずに調理すると無駄なく体にもいいですね。

副院長 西村 三奈

現在 83 歳のデヴィ夫人、バラエティ番組ではスカイダイビングに挑戦するなどその身体能力は年齢を疑いたくなるほど。歯も健康そのもので、いまだに 28 本全てご自分の歯。歯をキレイに保つ秘訣は 1 日 5 回の歯磨きだそうです。

「歯の磨きすぎも良くない」という話を聞いたことがある方は、1 日 5 回は磨きすぎでは！？と思われるかもしれませんが、適切な回数は個人差もあり、磨き方にもよるので今回は詳しく述べませんが、デヴィ夫人のインタビュー記事で 1 つ参考になるお話がありました。

それは、美と健康を保つために「1 日に最低 10 回は感動する」ことを日課にしているというお話です。歯磨きは軽い力で丁寧に磨くことがとても大切ですが、イライラしている時に歯磨きするとつい手に力が入ってガシガシ磨いていたりしませんか？もし 1 日に 10 回も感動するという心の持ちようで過ごしていたら、歯磨きも自ずと「ちょうど良い感じ」に磨けそうな気がしました。

医療ライター 妹尾 淳子

お酢の健康法？！

ある日、診療所に50代の男性が来られました。定期健診の時期も少し過ぎて半年ぶりの来院です。歯が少ししみるのでむし歯ではないかと言うのです。

お口の中を見てすぐに異変に気付きました。前歯が「薄く」溶けていました。毎回歯の写真を撮っているわけではありませんが、半年前は絶対にこんな歯ではなかったはず。「この半年で何か変わった習慣はないですか？食生活など」と尋ねました。「そう言えば、健康のためにお酢を毎日飲むようになりました。家族は薄めて飲んでいますが、私は毎日原液で飲んでます。」

あらかじめ断っておきますが、お酢は体にとってもいいものです。疲労回復をはじめ、さまざまな長所があります。

ただ酸性度が高いため、特に原液ともなると歯が溶けていくのです。このようにむし歯菌とは関係なく「酸」によって歯が溶けることを「酸蝕症(さんしょくしょう)」といいます。お酢の他にも酸性度の高い食品は多く、これらを習慣的に摂取することで酸蝕症は起こります。

このお酢のように薄めるよう指示があれば必ず薄めてください。原液は歯にとって非常に危険です。それから、できるだけ寝る前には摂取しないようにし、ダラダラと時間をかけて飲まずにお口の中に残った後味は楽しまず、早めに水でお口をゆすいでください。

体に良い食品の摂取をやめる必要はありません。少しの注意で歯を溶かさないよう防ぐことができるのです。

「歯と口の健康アラカルト」参照
歯科助手 西浦 愛夏

新しいスタッフのご紹介

この度、歯科助手として働かせて頂くことになりました。具志堅 友海と申します。昨年までは動物病院で勤務していました。歯科での仕事は未経験ではありますが、先生や先輩方にご指導頂き、日々成長していきたいです。患者様に安心して治療を受けて頂けるよう精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。

歯科助手 具志堅 友海

「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です！

西村歯科 泉大津

