



Merry Christmas
2015年12月号
しみデン伝



12月の診療予定



月	火	水	木	金	土
清水 白子 笹原	清水 中西	榎本 戸原 笹原	最上 笹原 戸原	笹原 戸原	笠間 榎本 笹原
笠間 最上	笠間 最上	清水 笠間	佐藤	清水 笠間	清水 白子 佐藤

今回は唾液の働きについてのお話です。

唾液の働きには、消化作用・自浄作用・抗菌作用・粘膜保護作用・緩衝作用・再石灰化作用・などがあります。それぞれについて簡単に説明していきましょう。

①消化作用

口は消化器官として重要な働きを持っています。炭水化物の中に含まれているデンプンを唾液中の酵素アミラーゼが分解します。分解されたデンプンは腸粘膜で分解され速やかに吸収されます。

②自浄作用

歯の表面や歯の間に付着したプラークや食べ物のカスを洗い流す作用のことです。唾液を沢山出すと流れが良くなりますが、唾液の量が減少したり、ファーストフードなどよく噛まなくてもよい食事をしていると、唾液が十分に分泌されず流れが悪くなります。

③抗菌作用

抗菌作用を持つ物質が病原微生物に作用し抵抗します。唾液には抗菌作用を持つ物質ラクトフェリン、リゾチームなどが含まれており、細菌の増加を抑えることが出来ます。

④粘膜保護作用

唾液には粘性タンパク質のムチンが含まれていて粘膜を保護します。ムチンは粘膜や食べ物を覆う作用があります。粘膜の表面を覆ったムチンは乾燥を抑える保湿効果があります。また、食べ物などの外部からの刺激に対して、口の中の粘膜を保護する作用もあります。



12月のインフォメーション



西口 矯正診療日
5日(土) 20日(日)
一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

院長休診日
5日(土) 午前午後 19日(土) 午後
院長セミナー出席の為お休みです

年末・年始のお知らせ
年内診療は26日(土) 午前まで
12/27(日) から1/3(日) まで
お休みとさせていただきます<(_ _)>
1/4(月) から通常診療になります。

◎緩衝作用

酸性の環境から歯を守る機能が緩衝作用です。pH(ペーハー)を一定に保ち細菌の繁殖を抑えます。むし歯は、細菌、食物、歯、時間、経過の4つの条件が重なったときに発生します。通常の中の中は pH 6.8 ~7.0で中性を保っています。むし歯になるには pH(ペーハー)5.5以下の環境が必要です。歯は体の中で最も硬い組織ですが、酸に弱く、甘い酸性の飲食物、細菌から発生する乳酸、胃からの分泌液などにより容易に溶けてしまいます。食後すぐに酸性へと傾きますが、唾液により中和されるため、食後30分から40分程度で元の状態(中性)まで回復します。pH(ペーハー)が回復しない間に間食が多くなると pH(ペーハー)も酸性に傾いたまま推移するため、むし歯が発生しやすくなります。

◎再石灰化

歯の表面を唾液中にある歯や骨を構成する成分であるアパタイトで覆いむし歯を防ぎます。むし歯菌の発生する酸や甘い酸性の飲食物などにより歯の表層付近では、たえず少しずつ溶解しています。この少し溶解する現象を**脱灰(だっかい)**といいます。そのまま溶解するとむし歯が進行しますが、唾液には歯の成分であるハイドロキシ・アパタイトが含まれており、表面を常に修復しています。これを**再石灰化**といい、歯の表面を再生し、むし歯を防いでいます。再石灰化により、ドンドン強い歯が作られていきます。本当に人の歯というのは凄いですね。だからといって油断は禁物です。ですから就寝前の歯磨きを入念にして、脱灰しないような口腔内の環境を作ることが重要です (〇) /



管理栄養士のためになる話



こんにちは(^O^)/管理栄養士の鈴木です。今年も残すところわずかになりました！

12月といえば…クリスマスです(*^^*)

今回は日本のクリスマスには欠かせないチキンから鶏肉の栄養価についてご紹介します！

鶏肉に含まれる栄養素

<タンパク質>

お肉ですのでタンパク質が多く含まれています。しかし、他のお肉の牛や豚と比べて脂肪の量が少ないのが特徴です。



<コラーゲン>

女性には嬉しいワードですよ！コラーゲンは特に手羽先に豊富に含まれています。

焼いても、もちろん良いですがお鍋やスープに入れて余すことなく摂取すると、より良いのではないのでしょうか。

美肌に良いとされるコラーゲンですが、関節の結びつきにも良いとされています！！

<ビタミン類>

ビタミンK…欠乏すると血液が固まりにくくなったり、骨粗鬆症を誘引する一つとなります。
ビタミン B6…皮膚や髪の毛を健康に導いてくれます。レバーなどにも含まれますが口内炎やニキビにも効果があると言われています。

ナイアシン…糖質や脂質をエネルギーに変えてくれる効果があります。

パントテン酸…善玉コレステロールを増やしてくれる効果があります。

ビタミン B12…赤血球中のヘモグロビン生成を助けてくれます。

カロリーや脂質が気になる場合、脂肪は主に皮に含まれているため、もともと脂肪の少ない部位の胸肉を選ぶか、もも肉でも皮を除いて調理すると脂質の量が抑えられよりヘルシーです。

以上のことから鶏肉が優秀な食材であることがお分かりいただけたと思います！

12月はなにかと忙しい時期ですが、皆様も日々の食事や体調管理に気をつけてお過ごしくださいね(^O^)/



しみずスタッフ日記ルー



こんにちは。歯科医師の最上です。

私は最近「発酵食品」の魅力に取り憑かれています。

ここ最近海外セレブや、表参道辺りに出没するお洒落女子の間で、ココナツオイルやチアシード、ヘンプオイルなどのスーパーフードが流行っていますが、それらの品を通過点に、もう一歩踏み込んでしまった人々の興味の対象は「発酵食品」です。

今、私が仕込んでいるのは、梅酒、味噌。

日常頻繁に作っているのが甘酒です。甘酒は、米と麴のみというシンプルな材料なのに、発酵の過程の化学反応で必須アミノ酸の全てと、百種類以上の酵素、良質なブドウ糖、豊富なビタミン

ミネラルが生成されます。「飲む点滴」とは良く言ったものです。味噌は、初心者には敷居が高くなかなか手を出せなかったのですが最近とても簡単なキットを発見しました。その名も「手前味噌」。これはキットに入っている煮豆と麴を混ぜて漬して、付属のジップロックに入れるという、至れり尽くせりなセット。

更に購入時の箱に戻し、本棚に立てて数カ月待つのみの手軽さです。本棚で育った、このアカデミックな味噌が出来上がるのが今の私の楽しみです。

発酵の面白さは、二種類のシンプルな材料が、理科の実験のように、化学反応で全く別物に生まれ変わる事です。

流行りの「菌活」と言う言葉がありますが、江戸文化は文化自体が菌活そのものです。夏バテ防止に冷やし甘酒、風邪予防に梅醬番茶、毎日の食卓の味噌や漬物などの発酵食品。

先人の知恵にあやかり良い菌を体に蓄え、栄養を吸収できる体あってこそこの流行りのお洒落スーパーフードなのではないかと、発酵オタクは考えております。

皆さまも発酵食品で「菌活」始めてみませんか？(^O^)/

