

今月のテーマ

唾液の働きと重要性

～「唾液力」のアップで歯周病予防～

～草食恐竜の

歯のケアは徹底的!?～

巨大な草食恐竜たちは、およそ1～2ヵ月で新しい歯に生え替わっていました。恐竜たちは、歯が埋まっている歯槽（しそう）とよばれる部分に、乳歯が抜けた後に生えてくる永久歯のような「替え歯」を何組も持っていたというのです。

草食恐竜たちは樹木や硬い草を餌としていたため、歯の消耗が激しかったといえます。早いサイクルでの歯の生え替わりは理にかなっていて、草食恐竜たちの種の生存に有益だったと考えられています。

使い物にならない歯を新しい歯に替えるという、ある意味徹底的な歯のケアですが、「質より量」で私たち人間とは正反対です。また何度も生え替わるといことは、すぐ抜けてしまうということです。

私たち人間の歯は1度しか生え替わりませんが、だからこそ抜けにくく、大切にすれば一生使えるようにできています。自分の歯で一生を過ごせるように、定期的なケアで歯を大事にしていきたいですね！



◆唾液の働きと歯周病予防

歯周病の予防法と言え、多くの人が「正しいブラッシングをして口内を清潔にすること」を挙げると思います。正しいブラッシングは歯周病予防に効果大、というのは間違いのないのですが、口内を清潔にするために欠かせない要素は、もうひとつあるのです。

それは、**唾液の分泌を増やす**ということです。**唾液が少ないと食べかすが大量に口内に残り、細菌がそれをエサに増殖し、プラーク（歯垢）がでやすくなる**のです。また、唾液は口内のPH調整の役割も果たしており、**唾液のPH（弱アルカリ性～中性）は口内細菌の繁殖を抑える**作用も持っているのです。

唾液が多いと歯周病になりにくいというのは、赤ちゃんを見てみればよく分かります。赤ちゃんは口からこぼれるほどの唾液を分泌するだけの力があるので、口内が清潔に保たれやすく、歯周病にかかった大人のような、特有のツンとした不快な口臭がすることもほとんどありません。

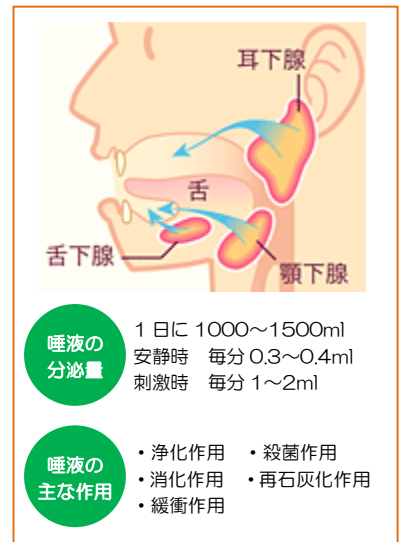
◆唾液分泌力をアップする方法

唾液の分泌は、就寝時に少なくなります。そのため、夜間に口内細菌が繁殖しやすく、朝起きると口の中がネバついたり、口臭が気になったりしがちです。そのため、就寝前にはよりていねいなケアを心がけることが大切です。

また、**唾液の分泌量は、ストレスや疲れ、加齢、薬の副作用などで減少**することもあります。口の渇きやネバつきを感じる、乾いた食品が食べにくい、口臭があるなどがあれば、唾液の量が少なくなっているのかもしれません。唾液の分泌を促すために、下記のことを試してみてください。

- よく噛んで食べる
- ガムを噛む
- おしゃべりをする
- 口呼吸をやめて鼻呼吸に
- 舌を意識的に動かす
- 唾液腺のある場所を軽くマッサージをする

これらで唾液の分泌が改善されず、口の強い渇きに悩まされる場合は、**口腔乾燥症（ドライマウス）**の可能性もあります。歯科や口腔外科、もしくはドライマウス専門外来で相談を。



MSP 栄養士のレシピ

今月の食材は大豆です。

大豆は「畑の肉」と言われるように、肉や卵に負けない良質なたんぱく質を多く含んでいます。大豆たんぱく質には、血中コレステロールを下げ、血管をしなやかにし、動脈硬化を予防する働きがあります。また、大豆ポリフェノールの一種である、大豆イソフラボンには、カルシウムの流出を防ぎ、骨粗鬆症の予防効果、抗酸化作用などがあります。



●大豆とバジルのスパゲティー

材料（2人分）

スパゲティー	140g
スパゲティーをゆでる塩	適宜
A 大豆の水煮	40g
バジルの葉	30枚（20g）
オリーブ油	大さじ3
にんにく	1かけ
塩	小さじ1/2
粉チーズ	大さじ4
大豆の水煮の粗いみじん切り	大さじ1



作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、スパゲティーを袋の時間通りにゆで始める。大豆はざるに上げて水気を切る。バジルを飾り用に少し取り分けて、Aをミキサーに入れ約1分攪拌して、滑らかなペースト状にする。
- ②ボールにミキサーの中身を取り出し、粉チーズを加えて混ぜる。
- ③スパゲティーがゆであがったら水気を切り、ソースに加え、大豆の粗いみじん切りも加えて混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、バジルを飾る。

●大豆もやしの黒酢あんかけ

材料（4人分）

大豆もやし	1袋
A 黒酢	大さじ4
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
紹興酒	大さじ1/2
顆粒鶏がらスープ	小さじ1
湯	1/2カップ
サラダ油	大さじ1
片栗粉・水	各大さじ1/2

作り方

- ①大豆もやしは洗って水気をよく切る。Aを合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、もやしを強火で手早く炒める。
①で合わせておいたAを加え、煮立ったら水溶性片栗粉でとろみをつける。



大豆もやしは、大豆よりも
ビタミンC、ビタミンKがUP!

●きな粉豆乳

材料（1人分）

さつまいも	1/5本（150g）
A 豆乳	1カップ
きな粉	大さじ1と1/2
はちみつ	小さじ2

作り方

- ①さつまいもは一口大に切り、ラップに包んでレンジで3分加熱し、皮を取り除く。
- ②ミキサーに①を入れ、Aを加えて攪拌する。



大豆より消化の良いきな粉。
食物繊維も豊富で、便秘解消にオススメ♪