

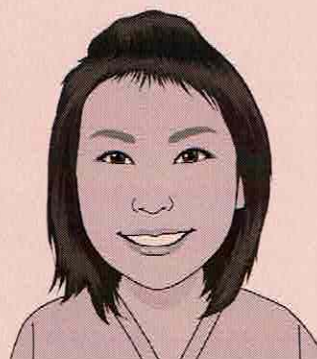
# よしなか歯ッピー通信

発行/よしなか歯科クリニック 住所/〒564-0036 吹田市寿町 2-5-7

ホームページ/<http://www.yoshinaka-dc.com/> 電話/7894-6480



## ご挨拶



白い歯っていいですね  
つちむらひとみ

歯科衛生士の土村です。

3月は、暖かくなったと思ったら、朝、急に冷え込んだりして、上着がなかなか手放せなかったですが、ようやく暖かくなって来ましたね。

さて、去年はこの新生活の時期に行おなかつたのですが、今年はやります。

ホワイトニングキャンペーン。

さらにホワイトニングコーディネーターも1名増えましたので、お気軽にご相談ください。今、日本で認可されている薬剤は歯の神経に影響を及ぼさないとされているので、安心してご利用いただけます。

ただ、普段から知覚過敏で歯がしみる方は痛みが出る可能性がありますので、そのあたりも含めてカウンセリングさせていただきます。

今回はホームホワイトニング(専用のマウスピースを作りお家で薬剤を取り扱ってもらう方法)に限り半額で先着20名様に提供です!

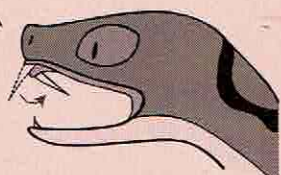
まずは、ご相談お待ちしております。

## 毒蛇の歯って どうなってるの?



ニホンマムシやオキナワハブなどで知られるクサリヘビ科のヘビは、毒を出す牙が大きいのが特徴です。2メートルほどの大きな種類では2~3センチメートル、最大では5センチメートルの牙を持つ種類もいるそうです。

そんな毒牙ですが、普段は口の中に横向きでしまい込まれていて、大きく口をあけた時だけ、起き上がるような仕組みになっているそうですよ。



## 自転車によく乗る 都道府県ランキング

人口10万人あたりの自転車の保有台数



第1位	埼玉県/76.92台
第2位	大阪府/75.14台
第3位	東京都/72.21台
第4位	京都府/64.72台
第5位	千葉県/61.78台



ちょっとした移動に便利な自転車。通勤や通学で、自転車に乗るという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。「人口10万人あたりの自転車の保有台数(2008年調べ)」は、1位が埼玉県で76.92台です。全体的に、電車の交通網が発達している都市部で多い傾向にありました。



## 自分でできる！お口周りをきたえる運動

食べ物を飲み込む力や、唾液を分泌させる機能は、食事をする上で大事な機能です。よくむせたり、口の中が乾いている人は「口腔機能の衰え」が原因かもしれません。そこで今回は「飲み込む力を鍛えるトレーニング」と「唾液の分泌を促すマッサージ」をご紹介します。

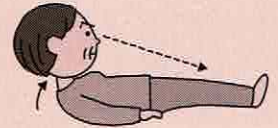
### ◆飲み込む力を鍛えるトレーニング

ものを飲み込む一連の動きは、たくさんの神経や筋肉が連携して支えています。下のようなトレーニングで筋肉をきたえましょう。



#### のどの体操

仰向けに寝て、首をあげて自分のつま先を見ます。この状態を20～30秒キープしたら、首を下ろします。これを3回繰り返しましょう。



### ◆唾液の分泌を促すマッサージ

唾液は、お口の中をきれいに保ったり、口の中の粘膜を保護したり、胃の消化を助ける働きもあります。下のようなマッサージで唾液の分泌を促してみましょう。

①左右の上あごの奥歯あたりに指を置き、後ろから前に向かって10回ゆっくりと回しましょう。



②親指を両耳のすぐ下のくぼみに当てます。そこから下あごの内側のやわらかい部分を、顎先に向かって5か所くらい順番に押ししていきます。これを10回繰り返しましょう。



③両手の親指をそろえてあごの真下に当てます。突き上げるように10回押しましょう。



口腔機能の低下を感じる方はぜひ試してみてくださいね！

## 歯にいいレシピ

## キャベツとクレソンの

## の浅漬け



### 材料（2人分）



- ・キャベツ ..... 200g
- ・クレソン ..... 50g
- ・塩 ..... 小さじ1/2

### 作り方

- ①：キャベツとクレソンは洗ってざく切りし、水気を切る。
- ②：ビニール袋に①と塩を入れてよくもみ、しっかりと空気を抜いて密閉させ、しばらくおく。
- ③：2～3時間してキャベツがしんなりしたら、器に盛る。

### 栄養価（1人分）

- ①エネルギー ..... 29kcal
- ②塩分 ..... 1.5g



### ワンポイント！

野菜を1日に350g（うち緑黄色野菜を120g）食べると、必要なビタミン・ミネラル・食物繊維がほぼ摂取できると言われています。1回の食事で120gの野菜を無理なく食べられるように、あっさりとしたサラダ感覚の浅漬けにしてみました。