



## 食べる楽しみいつまでも。

今年2月3日が節分です。「季節を分ける日」である「節分」は、もともと「立春・立夏・立秋・立冬」のそれぞれの前日を指していましたが、江戸時代以降は特に「1年の始まりに近い立春の前日を節分」と呼ぶようになりました。豆まきは、「魔目（まめ=鬼の目）」を滅ぼすということで、「煎った大豆（福豆）」を魔の目に投げて「魔を滅ぼす（魔滅=まめ）」という意味が込められています。節分における「鬼」は、「邪気や災厄」を象徴しています。鬼は病気や不幸、悪霊などの象徴とされ、「節分で鬼の存在を追い払う」ことで、「家族の健康と繁栄」を願います。「節分の代表的な風習」としては、「豆まき、年齢の数の豆を食べる、恵方巻、柊鯛（ひいらぎいわし）」などがあり、「新しい1年（立春）」を気持ちよく迎えるための大切な節目です。「食べる楽しみをいつまでも維持」するには、「噛む・飲み込む・話す」と言った「口腔の機能低下」を防ぐために早期からの「オーラルフレール」を予防することが不可欠です。「日頃の丁寧な歯磨き」、「よく噛んで食べる習慣」、「舌・喉のトレーニング」が、「健康的な咀嚼と嚥下機能」を守り、「美味しく食べる喜びを継続」させます。



ハヤカワ歯科 院長 早川琢郎

## 歯とお口のために効果的なチーズの食べ方

チーズは「食べる歯ブラシ」や「天然のむし歯予防食品」と呼ばれるほど「歯とお口の健康維持」に非常に良い効果をもたらします。「歯質の表面への役割」としては「チーズ」に含まれる豊富な「カルシウムとリン」が、酸によって溶け出した「歯の成分」を補い、「再石灰化」を促進して「エナメル質を強く」します。そして、タンパク質の一種「カゼイン」が「歯の表面に保護膜」を作り、「むし歯菌」が歯に付着するのを防ぎます。「口内環境の改善への役割」としては、食べ物を食べた後、口の中は通常「酸性」になり、「歯が溶けやすい状態」になります。「チーズ」を食後に食べると、「口の中をアルカリ性～中性」に近づけます。また、「カゼイン」などの成分が「むし歯の原因菌の成長を抑制し、むし歯菌の活動低下」によりむし歯のリスクを減らします。「チーズ」は噛み応えがあるため「唾液の分泌」を促します。「唾液」には、食べかすなどを洗い流したり、「酸を中和」したりする効果があるため、口内を清潔に保つ役割を果たします。「歯周病の予防」に対しては、乳製品に含まれる「カルシウムやビタミンD」は、「歯周病予防」の土台となる、「歯槽骨の健康維持」に役立ちます。「歯とお口のために効果的なチーズの食べ方」は、タイミングとしては「食事のメ（最後）」に食べ、種類は「パルメザンやチェダー、ゴーダなどのハードタイプ」がより「カルシウム」を多く含み効果が高いです。「チーズ」を食べた後は栄養が洗い流されないように暫く（10分～30分）おいてからの歯磨きがお勧めです。



副院長・チーズエキスパート 早川るみ子

## 2月のお知らせ

- 「ハヤカワ歯科のホームページ」では、「当院の診療方針」や「ハヤカワ歯科インフォメーション」のバックナンバーを掲載しています。これからも、皆様のお役に立つ情報の提供と内容の充実に努めてまいります。  
<http://www.hayakawashika.com/>「ハヤカワ歯科松戸市小金原」検索でお願いいたします。
- 「小児の歯並び」「咬合育成」「口腔機能向上」のご相談、随時受け付けております。
- お口の機能の維持のための「オーラルフレールの検査」、「トレーニング」行っています。

日曜診療日(9時～13時30分)  
2月1日、15日 / 3月1日、22日