



春の食事は、食感を楽しみましょう。

4月は春爛漫となり、「春ならではの食材」が登場します。シャキシャキした「タケノコや春キャベツ」、小気味良い歯ごたえとみずみずしい甘みの「アスパラガス」、ホクホクとした「新じゃが芋やグリーンピース」、ほろ苦さとシャキッとした茎の食感の「菜の花」、などが春の訪れを感じさせます。「食事における食感（シャキシャキ、ぱりぱり、モチモチ等）」を最大限に楽しみ、豊かな食生活を送るには、「健康な歯」が不可欠です。歯は単に食べ物をかみ砕くだけでなく、「繊細な食感や美味しさを感じ取る感覚器官」としての役割を持っています。特に「烏賊（イカ）」にはいろんな種類があり、それぞれ「食感や味わい」が異なります。プリプリとした弾力とむっちりとした柔らかさの「ホタルイカ」、濃厚な甘みでもちりした「アオリイカ」、上品な甘みと柔らかくねっとりした「剣先イカ」、コリコリとした強い歯ごたえの「スルメイカ」、非常に薄く繊細で柔らかな「ヤリイカ」、もっちり、ねっとりした粘りのある「甲イカ」、などがあります。歯科大学時代の入れ歯の講義で「烏賊（イカ）の食感をかみ分けられる入れ歯」を作りなさいと教わったのを今でも大切にしています。



ハヤカワ歯科 院長 早川琢郎

腸活と口腔ケア

「朝の腸活」は起きてすぐの「歯みがき」から始まります。「腸活」には食生活も大事ですが、人は「1日に1~1.5ℓの唾液」を飲み込んでいると言われており、「歯周病」があると「歯周病菌」なども飲み込むことになります。「歯周病菌」が胃で死滅せず腸に届くと、「腸内フローラ」が乱れ、便秘や下痢、肌荒れを起こしやすく、免疫の低下や全身疾患のリスクを増大させます。また、「ソフバクテリウム・ヌクレアタム」という「歯周病菌」は、「大腸がん」の発がん、進行に関連することがわかって来ています。そこで、「睡眠中に増殖した口腔内の悪玉菌」を、朝食、朝の白湯の前に「歯みがき」によって排出することで、大量の「口腔内の細菌」が腸へ流入するのを防ぎ、「腸内環境の悪化や免疫低下を予防」することができると言われています。しかし、「虫歯予防・歯周病予防」には勿論、「朝食後の歯みがき」も必要となります。朝の忙しい時間に「2回も歯みがき」なんて大変ですが、「朝食前に素みがききで1分、食後に2分」始めてみてはいかがでしょうか。「腸活」のためには、「良く噛むことも重要」で、「唾液の分泌を促進」し、アミラーゼなどの酵素で消化を助け、「腸の蠕動運動を促進」します。また、よく噛むことで「食物繊維が細かく砕かれ」、腸内の善玉菌の餌になり、「善玉菌が増殖」を促して「腸内環境」を整えると言われています。



4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、治療、トレーニングについて随時受け付けております。

日曜診療日(9時~13時30分)
4月5日、19日 / 5月10日、24日