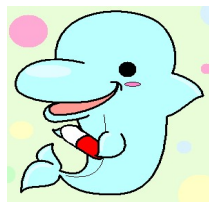


イルカ通信



No.
139

明けましておめでとうございます

新年を迎え、謹んでご挨拶申し上げます



歯と口のケアでおいしく楽しく



おいしいものを食べ、人との会話を楽しむ。いつまでもこうした豊かな人生を送りたいものです。そのために赤ちゃんからお年寄りまで実践したい歯と口のケアをご紹介します。

基本の3つの習慣

- * **食べたらずる**…食事をすると口の中は酸性に傾き、歯の成分(ミネラル)が溶け出してしまいます。歯磨きをして口の中を中性に戻しましょう。
- * **間食は時間と回数を決める**…虫歯の原因となるので、だらだら食いは避けましょう。
- * **3~6ヵ月に1回はプロのケアを**…どんなに丁寧に歯磨きをしても磨き残しはあり、歯垢がたまってきます。定期的に歯科でチェックを受けましょう。虫歯や歯周病の早期発見・早期治療の機会にもなります。

歯のケア 虫歯や歯周病から歯を守るには毎日の歯磨きが何よりも大切です。1本1本丁寧に磨きましょう。

歯ブラシの使い方を見直す

歯ブラシの選び方

基本的には自分にとって使いやすいもの、気に入ったものでOKです。ですが、毛が硬すぎると歯茎を傷つけることがあるので柔らかめがおすすめです。

歯ブラシの持ち方と力加減

鉛筆を持つときと同じように持ちましょう。歯ブラシを強く歯に押し当てて磨くとブラシの毛先が開いてしまい、かえって汚れが落ちにくくなります。歯茎を傷つけることもあるので、力を入れすぎないようにしましょう。

歯磨きの基本

歯のすべての面を丁寧に磨きます。歯ブラシの角度を変えて、歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫しましょう。

交換のタイミング

歯ブラシのヘッドを裏側から見て、毛先がはみ出していたら、新しい歯ブラシに取り換えるサインです。

頑張って
80歳で20本の歯を
残しましょう!

8020



フロス・歯間ブラシをプラスで使いましょう

歯と歯の間に入れて前後あるいは上下に動かします。

歯間ブラシはたくさんのサイズがあるので、すき間の広さに合わせて、強い抵抗がなく動かせるサイズを選びましょう。

口のケア 口の健康の維持に重要な役割を果たす唾液。唾液をしっかり出すように心がけましょう。

よく噛んで食べる

唾液は口の中の汚れを洗い流して虫歯や歯周病を予防したり、細菌やウイルスを殺菌するなど、さまざまな働きがあります。よく噛むことで唾液の分泌量が増え、顎や歯茎が鍛えられ丈夫になりやすくなります。

土鍋で作るふわふわ茶碗蒸し

【カルシウムとビタミンDで歯の健康維持を】

材料(二人分)

- * 卵……………3個
- * ニラ……………1/2束
- * 干し椎茸…2枚
- * だし汁…1カップ
- * 酒……………大さじ1
- * 塩……………少々

- ① 干し椎茸は水で戻して細切り、ニラは4cm長さに切っておく。
- ② ボウルに卵を割り入れてほぐし、だし汁、酒、塩も加えてよく混ぜる。
- ③ 土鍋に②の卵液を入れ、①も入れて中火にかけ、沸騰してきたら弱火にする。卵に火が通ったらできあがりです。

おいしいよ♪

