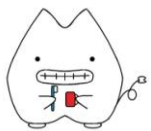


歯っぴー通信



No. 12 平成26年7月発行

あなたの口臭大丈夫？

口臭は大きく分けると3種類あります。

1. 生理的口臭

誰にでもあるにおいて、起床直後や空腹時には特に強くなります。これは唾液の分泌量が減ると口の中に細菌が増殖するためです。食事や会話することで唾液の分泌量が増えるとおいも弱まりますので、特に問題はありません。気になるようならガムを噛んで唾液の分泌を促すのもいいと思います。ただし、ガムに含まれる甘味料によってはむし歯の原因となりますので、キシリトールガムをおすすめします。

2. 飲食物による口臭

タバコやアルコール、ニンニクやキムチといったにおいの強い食品を摂取すると口臭は強くなります。これは一時的なもので、時間が経てば治まります。

3. 病的口臭

呼吸器系や消化器系の病気や糖尿病、のどや鼻の病気が原因で口臭が起こることもあります。90%以上は口の中に原因があります。むし歯や歯周病、歯石、入れ歯の清掃不足などがあげられますが、中でも一番多いのが舌苔（ぜったい）と呼ばれるものです。これは、細菌や食べかす、粘膜のかすが舌の表面に付着したもので、舌が黄色や白褐色に見えます。1、2に当てはまらない口臭が気になる場合は一度ご相談ください。

お子様のむし歯予防に♪

むし歯予防の基本は毎日の歯みがきです。しかし、生え変わったばかりの永久歯はとてもむし歯になりやすいものです。特に6歳頃に生える6歳臼歯と呼ばれる奥歯は、溝が深く歯ブラシが届きにくいいためむし歯になりやすい場所です。この溝をフッ素が入った樹脂でコーティングしてあげることによってむし歯になりにくくなります。「シーラント」と呼ばれる予防方法です。医療費の負担が少ない小学校低学年のうちにすることをおすすめしています。

やわらか酢豚

出典：歯科治療中のやさしいごはん

著 柏井伸子・小城明子

材料（2人分）	
豚バラ肉…10枚	サラダ油…適量
A 酒…小さじ2	B 醤油…小さじ1
醤油…小さじ1	トマトケチャップ…
トマトケチャップ…小さじ2	小さじ2弱
ごま油…少々	酢…小さじ2
片栗粉…適量	砂糖…小さじ2
ブロッコリー…40g	水溶き片栗粉
しめじ…30g	片栗粉…小さじ1/3
にんじん…30g	水…小さじ1弱
赤ピーマン…1/2個	
たまねぎ…1/2個	



豚バラ肉なので柔らかく
食べやすい(^^)!

- ①豚肉をAに15分ほど漬けておく。
- ②ブロッコリー、にんじんを切ってゆでる。
- ③赤ピーマン、たまねぎを切っておく。
- ④①の豚肉1枚ずつに小麦粉を揉み込みふんわり丸めて団子状にまとめる。
- ⑤フライパンに油をひき、④の豚肉を転がすように表面に火を通す。
- ⑥全体に火が通ったら②を合わせ、Bを加える。
- ⑦水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。