

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



受付のたつみです。

今年も早いものでもう5月になりましたね。

ついこの間、お正月休みだったのにもうGWがやって来てほんとに月日が経つのが早く感じます。

このGWでうちの娘も3歳になります。

お喋りが達者になりたまにどこで覚えて来たん?と思うような驚く発言や面白い発言に毎日笑わせてもらい成長を日々感じてます。

昨年までコロナで保育園の行事もことごとく中止になって来ましたが今月からコロナも5類になるということで今年度は色々な行事に参加できると信じて楽しみです!

家でも毎日歌ったり踊ったりしてますがやっぱり保育園でのお友達との姿はなかなか見れないので楽しみです!

5類になることで今以上に制限などが緩和され色々な物事がコロナ前の日常に戻って欲しいですね!

世界おもしろ事情

世界の子どもの日

5月5日は子どもの日ですが、世界にも同じような記念日があるようです。今回は中でも3つの国をご紹介します。

【子どもたちの祝日(トルコ)】

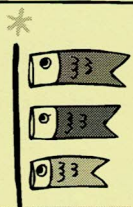
トルコは、世界で最も早く「子どもの日」を制定した国といわれています。子どもの日の4月23日には、学校やスタジアムで発表会が行われるなど国全体でお祝いをします。

【子どもの日(インド)】

子どもが大好きだった初代首相ジャワハルラール・ネルー氏の誕生日にちなみ、11月14日には子ども自身が企画した縁日が催されるなど、さまざまなイベントが行われます。

【子どもの日(ブラジル)】

10月12日は祝日で、街はセールやキャンペーンなどで盛り上げられます。この日はブラジルの守護聖人・聖母アパレシアダ(聖母マリア)を祝う日でもあり、子どもたちは将来への願いを込めてマリア様にお祈りを捧げるそうです。



歯にまつわる 豆ちしき

口臭を軽減してくれる食べ物

ニンニクやニラなど臭いの強いものを食べると、「口臭」が気になりますよね。そんな時に役立つ、口臭を軽減してくれる食べ物を紹介します。

- ヨーグルト: 腸内に善玉菌を増やし腸内環境を整えるため、呼気に含まれる悪臭を抑える効果が期待できます。
- りんご: リンゴポリフェノールという成分が口内の細菌の働きを抑制するといわれています。
- ごぼう: 繊維質の多い野菜は、よく噛むことで唾液の分泌を促し、口臭を予防する働きが期待できます。
- 牛乳: ニンニクを食べる前と後に飲むと、におい成分のアリシンの働きを抑え、口臭予防に役立ちます。

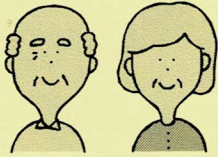
他にも、パイナップル・キウイ・レタス・キシリトールガムなどがおすすめです。



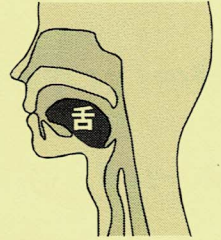
誤えんの原因にも！ 加齢による舌の老化

最近、言葉をよく聞き返されたり、舌が回らないと感じたりすることはありますか？ このような「滑舌低下」の原因の一つに舌の老化があります。舌が老化すると飲み込む力も低下してしまい、命に関わる場合もあります。

舌の老化とは？



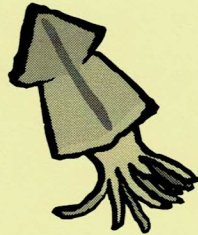
舌は口の中からあごの下、のどの付け根あたりまでつながっている大きな筋肉の塊です。食べ物が口の中に入ると、噛みやすい場所に物を動かしたり、飲み込む時にのどの奥へと運んだりする働きがあります。舌の筋肉が衰えてくると、この食べ物を動かしたり運んだりする動きがスムーズにできなくなり、食べ物が誤って気管の方へ流れる「誤えん」が起こり、「誤えん性肺炎」のリスクが高まってしまいます。



舌の筋力をアップさせるトレーニングをご紹介します！

スルメのトレーニング

- ①：スルメを細長くカットし、1カット口にくわえる。舌でスルメを口の奥へと移動させ、1回噛む。
- ②：舌でスルメを反対側の口の奥に移動させ、1回噛む。
- ③：①と②を交互に繰り返す、やわらかくなったら飲み込む。これを1日につき3カット分行う。

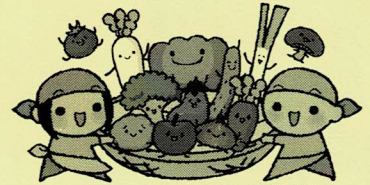


舌の老化が気になる方は、トレーニングで筋力アップを目指しましょう！そして毎日の食事をよく噛むこと、そして積極的に会話を楽しむことも、舌の老化防止に役立ちますよ！

早口言葉のトレーニング

はっきりとした発音を意識して、早口言葉を1日につき各3回行いましょう。

- ・生麦生米生卵(なまおぎなまごめなまたまご)
- ・東京特許許可局(とうきょうとっきょきょかきょく)
- ・お婆や親にお謝り、お婆や八百屋にお謝りと言い
(おあややおやに
おあやまり、
おあやややおやに
おあやまりとおいいい)



歯にいいレシピ

材料 (2人分)

- ・じゃがいも……………2個
- ・オリーブオイル……………大さじ2
- ・塩・こしょう・粉チーズ…各適量

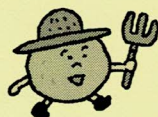


栄養価 (1人分)

- ④エネルギー……………191kcal
- ④食物繊維……………1.3g
- ④塩分……………1.0g



かんたん！ アコーディオンポテト



作り方

- ①：じゃがいもは皮のままよく洗って水気を拭き取り、切り落とさないようにしながら全体的に薄く縦に切れ目を入れる。
- ②：オーブンの天板に①をのせ、オリーブオイルをまわしかけ、220℃で30分加熱する。そのあと、250℃で10分焼き上げる。
- ③：②の皿を取り出し、塩・こしょう・粉チーズをかける。

ワンポイント！

じゃがいもはエネルギー源になるだけでなく、カリウムやビタミンC、食物繊維の補給にも役立つ食材です。今回は洋食だけでなく和食の付け合わせにもぴったりの、あっさり味で仕上げました。じゃがいもの品種はなんでも構いませんが、切り口がくっつきにくいメークインがおすすめです。

