

# 朝昼晩

歯と歯磨きを  
科学する  
デンタルマガジン

NO. 29



※8020(ハチマルニイマル)運動とは、厚生労働省と日本歯科医師会が提唱する「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

歯と健康ラボラトリー

## 口から始める アンチエイジング

ヘルシーおうちde食堂  
「カルシウム」



日本歯科医師会 PRキャラクター

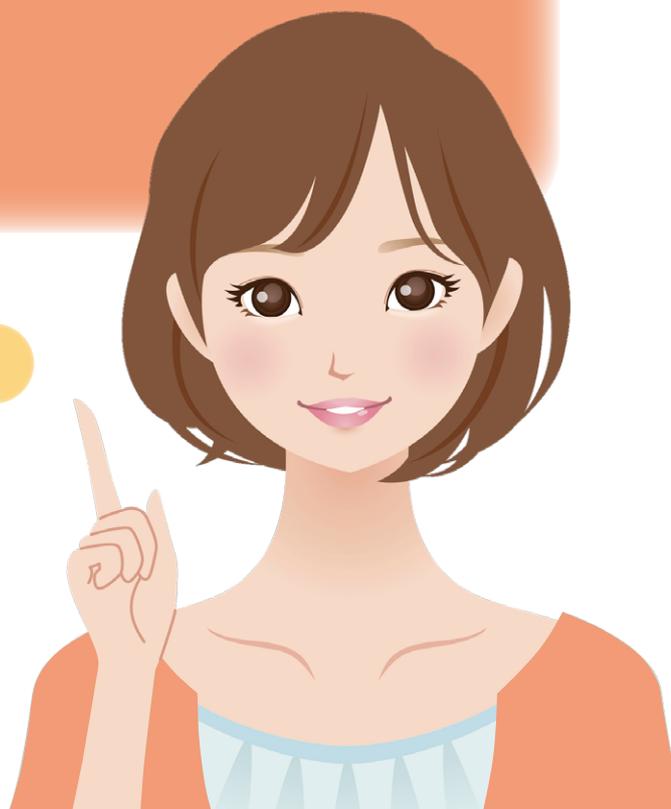
守ろう歯の健康!

「年に2回は、歯科医院で  
チェックを受けましょう。」



日本歯科医師会 朝昼晩

検索



# 口から始める アンチエイジング

歯科とアンチエイジング。意外な組み合わせに思えますが、全身の健康はもちろん、見た目の美しさを長く保つためにも口はとても重要な役割を果たしています。鶴見大学歯学部附属病院アンチエイジング専門外来の梁洪淵先生に若々しさと口の関係についてお聞きしました。

## 口の健康は、若さのパロメーター

歯科大学で初めてアンチエイジング専門外来を設置したのが、鶴見大学歯学部附属病院。ここでは口腔と全身の老化度を検査し、口の健康を守ることで全身の老化を防ぐ指導が行われています。

梁洪淵先生によると、アンチエイジングで大切なのは自分の老化サインを見逃さないこと。自分の弱点を知り、改善しようと心がけるだけで、心身の老化をかなり防ぐことができます。

そもそもアンチエイジング外来が開設されたきっかけは、同病院内のドライマウス外来にあったといえます。ドライマウスとは口の中が乾く病気で、高齢になるほど患者さんが多いのが特徴です。

私たちは「口が乾いたら水を飲めばいいのでは？」など軽く考えがちですが、重症になるとそんなレベルではありません。「食べ物を飲み込めない、味わえない、喋れない。生活の基本が奪われ、体力も気力も表情も一気に衰えてしまいます。口の老化は必ず全身の老化に結びつくんです」と梁先生。

そうなる前に口の変化に気づき、対処ができるようにと、アンチエイジング外来が誕生しました。

## 若々しさのヒケツは唾液中にあり

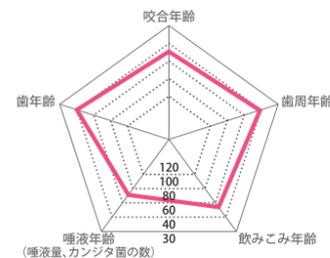
こうした経緯からもわかるように、口と全身の老化を早める主犯格となるのが唾液の減少です。

まず唾液が少なくなると、食べ物

が食べにくい、舌が痛い、味覚がおかしい、口の中がネバネバする、口臭がする、常に口が気になる…など数えきれないトラブルが頻発。これだけでも相当な苦勞ですが、問題なのは唾液が口を潤すための水分ではないことです。

### アンチエイジング外来の検査

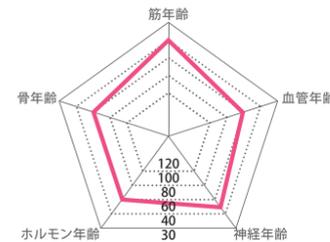
口腔の老化度  
オーラルエイジングチェックにより口腔年齢がわかります。



各年代の基準値によって、口腔年齢と体内年齢を推定。五角形が大きいほど若々しいことを示し、五角形がバランスよく広がるのが目標です。

### 全身の老化度

全身の老化度をチェックします。



口腔と全身の老化度はお互いに関連しあい、これまでの調査では、「唾液年齢とホルモンの年齢」、「咬合年齢と筋年齢・骨年齢」に相関があることがわかっています。

※「鶴見大学アンチエイジング外来のご案内」より



唾液は食べ物を消化しやすくして粘膜を保護するので、十分な唾液に包まれずに飲み込んだ食べ物は、消化器官の負担となります。唾液が少ないと、食道や胃腸の病気を招きやすくなるのです。

「たとえば、一人暮らしの高齢者は食べやすいものだけを食べてよく噛まないで、自然と唾液が出にくくなります。さらに会話も少ないか

ら、飲み込みに必要な筋力が衰え、舌の動かし方も鈍くなる。誤って食べ物が肺や気管に入り誤嚥性肺炎を招くことが多くなるんですね」。

唾液は口に入った細菌やウイルスに対し抗菌作用を示すこともあり、誤嚥性肺炎は、飲み込みの問題だけでなく、唾液の少なさも原因となり、さらに風邪やインフルエンザなどの感染率も高まります。

加えて、唾液は口を清潔に保つ浄化作用もあり、口の中が乾いたままだとむし歯や歯周病も増加。口の中の全体の健康状態を悪化させる引き金になってしまいます。

また、唾液成分の中には新しい細胞をつくったり、活力や気力を生み出すものになったり、心身の若さと深く関わるホルモンが含まれることもわかってきました。



りょう こうぶち  
**梁 洪淵**

北里大学薬学部卒業後、鶴見大学歯学部卒業。鶴見大学歯学部高齢者歯科学講座を経て、同大学口腔病理学講座に在籍し、同大学付属病院アンチエイジング専門外来の主任を担当。薬剤師、歯科医師、日本抗加齢医学会評議員、専門医。



「これまでの外来データより、唾液量が多いほど身体的、精神的にも若い状態である可能性があります」。

### アンチエイジングの源、唾液を増やす習慣を

健康な人が1日に出す唾液量は1.5リットル。年齢とともに唾液量は減ると思われてきましたが、実は唾液の分泌量は加齢によって低下しないそうです。鶴見大学の調査では、ドライマウスになる原因の約9割が生活

習慣や薬の副作用によるもので、唾液の分泌を妨げる唾液腺の疾患（シェーグレン症候群）は全体の1割程度でした。

つまり、唾液をよく出す生活習慣を意識すれば、唾液量を増やすことは可能で、梁先生がすすめる一番の方法は咀嚼です。

「唾液腺は耳の下やあご、舌、唇、口蓋、頬などにあるため年齢に関係なく、よく噛むことにより多くの唾液が出ます。口の乾きは年のせいと思う人が

多いのですが、年齢よりも噛まない食習慣の方が問題なんですよ」。

自分で食事をつくっていると、食材や献立がワンパターンになり、これも噛まない食事の一因に。たまには他人のレシピを試し、外食時には相手にメニューを選んでもらうなど、ちょっとした工夫が咀嚼力アップにつながります。

喋ることも舌の動きをなめらかにする唾液の分泌を促し、飲み込み能力を鍛えてくれます。普段から声を出し

て会話をするよう、活発なコミュニケーションを。さらに、ストレスの多い緊張状態では、唾液が出ていくことがわかっていきます。食事時間をはじめ、1日の中で上手にリラックスタイムをつくることも大切です。

もう一つ、生活習慣病の薬や安定剤などには、唾液の分泌を抑える働きがあります。唾液の効能を得るためには、薬に頼りすぎない健康管理をめざしてください。

心身の内側から健康と美しさを保つため、日頃から唾液を出す生活習慣を心がけましょう。

美しい女の口もとには、作法がある

齋藤 薫

kaoru saitou



美しく食べる人ほど、美しい。

齋藤薫/美容ジャーナリスト  
女性誌編集者を経て美容ジャーナリスト/エッセイストへ。女性誌において、多数の連載エッセイを持つ他、美容記事の企画、化粧品開発・アドバイザーなど幅広く活躍。近著に「人を幸せにする美人のつくり方」(講談社)他、著書多数。

口もとの端正な人が美人。口もとに清潔感がある人ほど美しい……そう言われるのには、明快な理由がある。じつは食べる時の口もとにこそ、人間の品性がそっくり示されるからなのだ。食べることは生きること。慌てて食べる動作が、比喩的に食欲に物を欲しがらざるを指すように、食べ方は良くも悪くも、その人の生きざまを形にするもの。だから、美しく食べる人ほど美しいし、ていねいな物静かに食べる人ほど美しいのだ。

そう、食べる時の仕草や表情はいちいち人の美しさを左右する。箸やナイフ、フォークをどう扱って食べ物を口に運ぶか? どういうふうに噛むか? そして食べながらの会話の仕方まで、食べるという行為はきわめて表情豊かだからこそ、その分、人の美しさをハッキリ分けてしまうのだ。そういう意味で歯並びが悪いと、噛み合わせが悪いと、美しい食べ方にはならないことも、あらためて思い知りたい。だから口もとと歯が美しい人ほど美しいのだということも。



# バランス栄養学で ヘルシーおうち食堂

「食べたい」と本能的に感じるものは、体が欲する栄養素——。だからこそ日々の食事は楽しむ気持ちで大切にしたいという。新生暁子さんの献立には、おいしく体と歯を元気にする工夫が満載。今回は成長期のお子様に必要な「カルシウム」がテーマです。

**噛むことで、  
体が大きく強くなる?**

骨や歯、筋肉をつくり、精神を安定させてくれるカルシウムは、とくに成長期のお子様や子育て中のお母さんに摂取してほしい栄養素。カルシウムで骨や歯を強くすることも大切ですが、それだけでは十分とは言えません。骨や歯を支える筋肉や腱も強くすることが

必要なのです。だからこそ「『噛む』ことが食事にとってもっとも大切」だと新生さんは語ります。

「噛むことが歯ぐきやあごを鍛え、歯がさらに強くなる。その歯でよりよく噛むことで、体が大きく強く成長するんです。よく噛めば素材の甘みも出ておいしくなるし、一石二鳥ですね」

**すべての料理に、  
カルシウムたっぷり。**

最初に食べたいメニューは、カリカリのジャコを加えた大根おろし。軽やかな食感で、食欲も増進します。旬の鮭を加えたミルク粕

汁は、体が芯から温まる一品。発酵食品の麹が免疫力を高めてくれます。メインは、手軽に使えて日

持ちする上にカルシウム豊富な高野豆腐。定番の含め煮ではなく、お子様も喜ぶ揚げ物に仕上げました。天ぷら粉で包んでカリッと香ばしく揚げると、モチモチ食感と豆腐本来の甘みが味わえます。

最後は、ひじきとアサリの炊き込みご飯でさらにカルシウムをプラス。高野豆腐・ミルク粕汁は、どんな野菜でも組み合わせ可能なので、冷蔵庫の残り物で大丈夫。食べるだけでなく調理も楽しめる、和の献立です。

## Lesson.1 カルシウム

カルシウムをぐんぐん吸収して  
歯を丈夫にパワーアップ!

**C** 高野豆腐の  
野菜巻き

**A** カリカリ  
ジャコおろし

**B** ミルク粕汁

**D** ひじきとアサリの  
炊き込みごはん

### 献立のポイント

1

カルシウムを摂るときは  
ビタミン・タンパク質・  
ミネラルと一緒に。

他の栄養素と組み合わせる  
ことで吸収率をアップ。

2

食材の下準備は  
「噛みごたえ」を  
意識して。

根菜類は繊維にそって大き  
めに切る、ジャコは油で揚げ  
るなど。

3

冷蔵庫にある  
残り物でOK。  
アレンジを楽しんで。

バランス栄養食は、気負わず  
“続ける”ことを大切に。

### カルシウムの多い食品

- ・牛乳
- ・ヨーグルト
- ・豆腐(高野豆腐)
- ・ひじき
- ・アサリ
- ・煮干し



### tokko式食事法とは

「楽しく続ける」ことを第一とする、おいしくて簡単な食事法。ABCDの4グループに分類した料理から一品目ずつを選び、Aから順に食べるだけ。コツは「食べ順」と「食べ合わせ」です。

**A**  
生もの・  
発酵食品

はじめに酵素が豊富な食材  
を摂ると、体内の酵素を浪費せ  
ず効率的に消化ができます。

**B**  
温かい  
汁物

生もので冷めた体を温め、  
代謝量を上げるのが目的で  
す。

**C**  
タンパク質

代謝アップ後にタンパク質  
を摂ることで、さらに代謝  
量が上昇!

**D**  
炭水化物

太る原因とも言われる炭水  
化物は、最後に。摂取量を  
抑えられます。

tokko  
新生暁子 しんじょう・ときこ  
管理栄養士/兵庫県生まれ。愛  
称はtokko(トッコ)。国立健  
康・栄養学研究所での勤務を経  
て、2008年から高橋尚子さん  
率いるチームQの食事を担当。  
現在は、栄養指導、レシピ作成  
だけでなく、スポーツ選手を志す  
子どもたちへの食育講座や、さ  
らには女優の藤原紀香さん(大  
学時代の親友)の栄養管理サポ  
ートなど、幅広い分野で活躍中。



正しいデンタルケアで磨かれた美しい笑顔。よりキレイに写真に残すには正しいポーシングが重要だと、ウオーキングポーシングスタイリストの清水春名さんは言います。コツは「細身に、エレガントに見えるよう意識すること。一方の足をすつと後ろに引いて重心をかけ、同じ側の肩を後ろに下げます。さらに後ろの膝を隠すように前の膝を軽く曲げると美しさが格段に上がります」。

また、美しい立ち姿の基本となるのは日々の「正しい姿勢」。だそう。「体が歪んで重心がずれていると、美しく立てません。体のコアの筋肉を鍛えることが始めの一歩ですね」正しい姿勢は、しっかり噛むことにもつながる大切なこと。美と健康のトレーニング、今日から始めてみませんか。

# 解体歯書

美しい姿勢と歯の関係を説く

ん

「口もと美人」の笑顔をもっとキレイに、素敵に見せるビューティレッスン。

## 第1回 立ち姿を美しく

清水春名（しみず はるな）  
ウオーキングポーシングスタイリスト。実業団のバレーボール選手として活躍した後、モデルへ転身。その後、経験を生かして新人モデル、タレントなどにウオーキングとポーシングを指導。都内スタジオでは一般向けの教室も開催している。



### 【首】

首をすつと伸ばす姿勢は頸関節のねじれを軽減。正しくしっかり噛めるように。

### 【体のコア】

体の重心を支える腹筋+腹斜筋(\*)を鍛えることで、「噛む力」もアップ。

\*おなかの側部を支える筋肉

### 【下半身】

太腿を美しく揃えることを意識すると下半身の筋力が増え、全身の血流量がアップ。歯ぐきの周囲にまで血液が届きます。



### 美しい立ち姿 ここがポイント

- 1 片側の足と肩を後ろに下げて、細身に。
- 2 腕はウエストから少し離し、腰のラインを見せるように
- 3 前の膝で後ろの膝を隠し、マーメイドラインに。
- 4 重心を後ろにかけると、小顔効果。

### LET'S TRY

#### 【首をすつりと美しく。】

●盆の窪(うなじ)中央の窪んだ場所を、斜め後ろから引っ張られるような感覚ですつと伸ばす。



【悪い姿勢の例】  
首が前に傾くと、下あごが後ろに引かれ、出っ歯に見える原因にも。

#### 【体のコアを強く。】

●ヘソと恥骨で引っ張り合うような感覚で、ヘソをぐつと引き上げて腹筋をUP。  
●腹斜筋は、肋骨の前側を閉じて上に引き上げる。子どもを「高い高い」する時に、肋骨を持つイメージで。

### カルシウムたっぷりご膳

(材料はすべて4人分)

#### A 生もの・発酵食品

### カリカリ ジャコおろし

大根……………1/2本(400g)  
ジャコ……………20g  
ごま油……………小さじ1/2  
しょうゆ……………適量

#### 作り方

- 1 大根は皮をむいて、すり下ろし、軽く水気を取り除く。
- 2 フライパンにごま油をひき、ジャコを加えて、弱火でカリカリになるように炒める。
- 3 器に①を盛り、上に②をのせ、しょうゆをかける。

#### B 温かい汁物

### ミルク粕汁

大根……………6cm分  
にんじん……………1/2本  
里芋……………1個  
れんこん……………4cm分  
ごぼう……………1/3本  
こんにゃく……………1/3枚  
鮭……………2切れ  
だし……………3カップ  
A 酒粕……………150g  
A 白みそ……………大さじ2  
A 牛乳……………3カップ

#### 作り方

- 1 大根、にんじん、里芋、れんこんは皮をむき、厚めのいちょう切りに。ごぼうは皮をこそぎ笹がきに。こんにゃくは水から茹で、適当な大きさに切る。
- 2 鮭はグリルで皮目を香ばしく焼いておく。
- 3 鍋に①とだしを加え、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- 4 Aを合わせて③に加え、沸騰する前に②を入れて混ぜる。
- 5 器に盛りつけたら、ざく切りにした三つ葉をのせる。

※小さなお子様や妊娠・授乳中の方は、アルコール分をしっかりと飛ばして調理を。また、お好みでミルクや酒粕の量を調整してください。

### しっかり噛んだ後は きちんと口腔ケア

食後には歯ぐきにやさしく、しっかり磨ける音波振動ハブラシ ドルツを使えば、さらに効果的。健康なお口を目指しましょう。



●「やわらか歯間」は小林製薬株式会社登録商標です。  
\*写真の商品は、パナソニックの「音波振動ハブラシドルツ イオン」EW-DE41 オープン価格

### C タンパク質

### 高野豆腐の野菜巻き

高野豆腐……………8個  
A だし……………1カップ  
A しょうゆ……………小さじ2  
A みりん……………小さじ2  
にんじん……………1/2本  
ほうれん草……………1袋  
えのき……………1/2袋  
かんぴょう……………20cm長10本  
天ぷら粉……………適量  
揚げ油……………適量

たまねぎ……………1個  
しょうが……………1欠片  
だし……………3カップ  
B 酒……………大さじ1  
B しょうゆ……………大さじ1  
B みりん……………大さじ1  
水溶き片栗粉……………適量

盛り付け用

- #### 作り方
- 1 高野豆腐は表示に従って戻し、水気をしぼり、Aで下煮する。
  - 2 千切り野菜はすべて6cmに切る。にんじんは皮をむき、ほうれん草は茹でこぼし、水気をしぼってから切る。
  - 3 ①の下煮した高野豆腐の汁気をきり、厚みが半分になるように途中まで切り込みを入れて開き、②のそれぞれ1/8分を巻く。水で戻したかんぴょうで結び、仕上げる。
  - 4 ③に表示通りの水で溶いた天ぷら粉をつけて、170℃の揚げ油で表面がカリッときつね色になるまで揚げる。
  - 5 鍋にだしを熱しスライスしたたまねぎを加える。やわらかくならたら、Bとおろししょうがで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
  - 6 皿に④と茹でたブロッコリー・プチトマトを添え、⑤のあんをかけ、白髪ねぎをのせる。



### D 炭水化物

### ひじきとアサリの炊き込みごはん

白米……………2合  
アサリ缶……………1缶(内容量65g)  
ひじき……………10g  
A しょうゆ……………小さじ2  
A みりん……………小さじ2  
A 酒……………大さじ1  
だし……………適量

#### 作り方

- 1 白米をとき、30分ほど水に浸しておく。
- 2 炊飯器に①・アサリ缶を汁ごと・乾燥したままのひじきを加え、Aを入れたら、目盛通りだしを加え、そのまま炊く。



**3 奥歯の溝も  
ライトで確認**

磨き残しワースト1の奥歯の溝部分は、ライトで照らしてしっかりと。



**4 指をそえて  
歯ぐきをガード**

歯の根元に指を添えると歯ぐきにブラシが当たらず、お子様もご機嫌に。

**CHECK!**

円を描くように  
1本ずつ。

ブラシを鉛筆持ちし、1本ずつ丁寧に。指で触ってツルツルだったら完了!

体験したのは  
これ!



EW-DS32-P (ピンク)  
-A (青)

音波振動\*1ハブラシ  
**ポケット  
Doltz Kids**  
しあげ磨き用

ソフトな音波振動で傷つきやすい乳歯と歯ぐきをやさしく磨ける。1歳頃~6歳児のための音波振動ハブラシ

\*1 音波領域内での振動

まずはお口の中を見てみよう!  
よし、コロコロ!

**START**



**1**

**2 まずは奥歯から**

ブラシを敏感に感じてしまう前歯を最後にすれば、イヤイヤも軽減!

**CHECK!**

ヘッドサイズは「前歯2本分」。

お口のサイズに合った歯ブラシを選ぶことで細かい部分も磨けます。

なっぴかに  
なっぴかに  
気持ちいい!



**GOAL**

つきは一人で  
やっておろよ!



# 輝く白い歯を 手に入れる!

## 電動ハブラシ体験レポート

これまでフロスや海外の子ども向け電動ハブラシなどを親子で試してきたという桜井さん親子。歯科衛生士の北原文子さんの指導のもと、ポケットドルツキッズを使って、仕上げ磨きを体験してもらいました。

私たちが  
体験しました!



桜井優子さん/亮凱くん(3才)  
お母様は親子ヨガのインストラクター。仲良し親子でチャレンジです。

味を持つきっかけにもなりそうです。「電動ハブラシというと、振動がうるさくて重い印象でしたが…これは本当に軽くて静かなので、初めての子どもでも大丈夫そう。軽く歯にあてるだけで磨けるので、手磨きよりラクでした!」とお母様。歯と歯の間が気になる場合は、一週間に一度デンタルフロスを利用するのもおすすめです。電動ハブラシに、さまざまなデンタルケアグッズを組み合わせて、選ぶ楽しさを親子のデンタルケアにプラスしてみたいかがでしょうか。

「仕上げ磨きは、朝食後と就寝前。あまり嫌がらずに磨かせてくれます。歯磨きには、一緒にやっている親子ヨガの動きや遊びを取り入れたりして、楽しめるようにしていますね」というお母様に、北原さんも納得顔。「お子様のリズムに合わせて、うまく導かれています。大切なのは『楽しみ』を持たせてあげること。歯ブラシの色や歯磨き剤の味を選べるようにしたり、電動ハブラシを取り入れるのもいいですね」。ポケットドルツキッズなら、ライトでお母様や自分の口の中をよく観察できるので、デンタルケアに興味を持つきっかけにもなりそうです。



仕上げ磨きの「困った!」  
チェックシート

- 歯ブラシの選び方がわからない
- 嫌がって口を開けてくれない
- 歯磨き粉をたくさんつけたがる
- 奥歯が見つらく、磨きにくい
- 歯と歯の間の磨き残しが気になる
- ちゃんと仕上げ磨きできているか不安

contents

朝昼晩  
NO.29

- 1 ハロー! デンタルトーク 辺見えみりさん
- 3 歯と健康ラボトリー
- 6 美しい女の口もとは、作法がある/ 齋藤薫
- 7 極める! デンタルビューティ道/ 歯肉マッサージ
- 9 バランス栄養学でヘルシーおうちde食堂
- 12 解体歯ん書/ 立ち姿を美しく
- 13 電動ハブラシ体験レポート