

Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス



3月

口角を上げて
幸せ顔！！

2019年3月1日発行 デンタルサポート株式会社
～笑う口には福来たる～

<幸せ顔>

まだまだ寒い日が続きますが、日差しは春になりました。春はわくわくとうれしい気持ちになり、少しずつ笑顔にもなりますよね。

顔にはその人の人柄や性格や人生が出るといわれます。

幸せそうな顔をした人の共通点は

- ・口角が上がっている
 - ・表情が豊か
 - ・笑顔が似合う
- と、口が大活躍していることです。

Let's 脳トシ!

上下左右の漢字と合わせて二字熟語になります。真ん中に入る漢字は？

①	生		
	草		束
			粉

②	風		
	女		楽
			戸

答えは下の方にありますよ！

近くにいるだけで楽しい、うれしい気持ちや明るい気分になれる、幸せそうな顔の人の周りには、たくさんの方が集まってきます。

うれしいとき、脳は神経伝達物質ドーパミンを放出し、どんどんやる気が湧き上がります。ドーパミンは免疫力を高め、歯周病などの感染症予防効果も期待できます。でも、もし気分が落ち込むときがあったら、口角を上げてみてください。脳が笑っていると勘違いするためドーパミンを放出します。口角を上げると表情筋の刺激にもなり、若返り効果もあります。何かをするとき、口角を上げると楽しいと感じる割合が増えますよ!! 春は新しい出会いがたくさんあります。口をしっかりと動かして「幸せ顔」になりましょう。

「ジンジャークッキー」

レシピ

しょうがは治癒効果のあるハーブといわれています。抗炎症の作用があるので、歯ぐきの炎症を防いだり、口の組織の健全な発達を促進してくれます。しょうがの香りを感じます。ぜひお試しください。

【材料】

ホットケーキミックス粉・・・100g
バター・・・大さじ2
はちみつ・・・大さじ1と1/2
しょうが・・・小さじ1/4
飾り付け・・・チョコペン(市販) 適量

【作り方】

- ①バターは室温に戻し、オーブントースターの天板にアルミホイルを敷く。
- ②バターにはちみつ、しょうがを加えて混ぜ、ホットケーキミックスを加えて全体がまとまるまで手でこね、ラップで包んで冷蔵庫で30分程寝かせる。
- ③②をラップかクッキングシートで挟み、めん棒で5mm程度の厚さにのばす。好みの抜き型で抜き、天板に並べる。
- ④オーブントースターで2分焼く、焼き色がついてきたら上にアルミホイルをかぶせてさらに3分焼く、裏返してさらに2分焼く。
- ⑤粗熱がとれたらチョコペンなどで飾り付けをして出来上がり。

引用:(株)クレオ スマートレシピ「トースターdeジンジャークッキー」