

Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス



6月

よく噛んで
食中毒予防!

2018年6月1日発行 デンタルサポート株式会社
～梅雨～

食中毒

梅雨の時期に怖いのは、やはり食中毒ですよね。一滴の胃酸でコップ1杯の食中毒原因菌の力を弱めることができるといわれるほど、胃酸は強力です。よく噛むと食べ物の表面積が増えますので、胃酸に触れる面積が増えることから、食中毒の予防になることが分かっています。その胃酸は、お食事中に水分を摂りすぎると薄まってしまうため、胃酸の力が弱まり、食中毒を予防する効果が下がってしまいます。口腔機能が低下すると、お食事中に水分が必要になります。日頃から、口腔機能の低下を予防するためにも意識してよく噛む習慣をつけましょう。

あじさいとカタツムリ

梅雨や6月といえば、「あじさいとカタツムリ」が思い浮かびます。しかし、最近カタツムリを見かけなくなったと思いませんか？ 原因はよく分かっていませんが、背中に貝殻を持つその形状は、移動や狭いところに潜り込むことが難しく、生存競争に不利なのだろうともいわれています。カタツムリは、巻貝が海から上がって進化したのですが、さらに進化したものがナメクジです。進化論にのっとなって、カタツムリはナメクジに淘汰されてゆくのでしょうか？「あじさいにナメクジ」では、情緒のある風景とはいいいくいですね。



また、カタツムリはあじさいの葉に毒があるのを分かっているため、あじさいの葉を食べないという説もあります。しかし、あじさいの葉に毒性があるかどうか、未だ明らかではないようです。「なぞ多き、カタツムリ」から目が離せません。

<参考文献「フククル」、厚生労働省「自然毒のプロファイル」>

レシピ

Let's 脳トレ!

□に入る数字は何でしょう?

16 06 68 88 □ 98

☆頭をやわらかくして
考えてみましょう

06 68 88 98

16 06 68 88 98

06 68 88 98

L8:景

「オリーブオイル香る腸を整えるヨーグルト」

腸にすむ多くの細菌のうち善玉菌と呼ばれる乳酸菌やビフィズス菌には、食中毒菌が腸管に侵入するのを防ぎ、からだの外へ排出する働きがあります。日頃から乳酸飲料やヨーグルトを積極的にとって善玉菌を増やし、腸内環境を整えることも食中毒の予防につながります。そして便秘解消にも効果があります。試してみたくありませんか。

【材料】(1人分)

無糖ヨーグルト 100gくらい
オリーブオイル 大さじ1
はちみつ 小さじ2～大さじ1
ブラックペッパー 少々

【作り方】

無糖ヨーグルトをお皿に入れ
オリーブオイル、はちみつ、
ブラックペッパーをかけて
召し上がれ ^^v

なるー 良い歯に

訪問歯科診療のお問い合わせは ☎ 0120-76-4182