

# Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス



7月

夏バテに  
注意!

2018年7月1日発行 デンタルサポート株式会社  
～夏だ!海だ!～

## 海に癒される理由は・・・?

7月になると各地で海開きも始まり、いよいよ夏本番です。海辺で過ごすひと時は無条件に安らぎや癒しを感じる方もいらっしゃるのでは? 海水の成分は妊娠中の母体の羊水に近いといわれることから、安心感に包まれた母の胎内への回帰であることが安らぎや癒しの根本だという説もあります。また、波のリズムは私たちの鼓動や呼吸などのからだのリズムと同じような揺らぎがあり、心地よく感じるといわれています。すべての生き物は海から始まったという話もありますからね。海水浴になかなか行けない方も、今年の夏は波の音のCDでも聴きながらのんびりリラックスした時間を過ごしてみたいはいかがですか。

## 口の中も夏バテするの?!

夏に向かう季節の変わり目は体調を崩しやすく注意が必要です。さらに気温が上がってくると、夏がはじまったばかりの段階で「もう夏バテかも」という方が大勢いらっしゃるかもしれません。疲れが溜まって免疫力が落ちている時には、口の中の細菌の活動が活発になります。普段は、唾液の自浄作用によってある程度は細菌の繁殖が抑えられています。しかし、夏は汗をかくことで体内の水分が不足しやすく、唾液の分泌量が少なくなりがちです。つまり夏バテすると口の中の細菌が繁殖してしまう危険があり、口臭の原因にもなります。口の状態は、全身とつながっているということが分かってきていますので、口臭や歯周病を予防するためだけではなく、全身の健康のためにも口の環境を整えることを意識してみましょう。



## Let's 脳トシ! なぞなぞです!

- ①古くなるほど若くなる、これなあに?
- ②40歳から本気を出す鳥、なあに?
- ③さわらなくても破ることができるものって、なあに?

## 「おからの濃厚ガトーショコラ」

レシピ

食物繊維が豊富で栄養価も高いおからを使った濃厚なガトーショコラです。出来たてはもちろん冷やしても美味しいので、食欲が落ちる暑い季節の**栄養補給おやつ**としてどうぞ!

【材料】(18cmエンゼル型・パウンド型可)

全卵 2個  
砂糖 80g(好みに追加OK)  
おから 100g  
純ココア 20g  
豆乳 50cc  
マーガリン 50g(トースト用OK)

【作り方】オーブンは180℃に予熱

- ①マーガリンは溶かしておく。
- ②ボールに卵を割り入れ混ぜる。残りの材料を加えながら混ぜ、型に流してオーブンで23分程焼く。パウンド型は10分追加。