

のなすの美味しいレパートリー、教えます！

オレンジポップ

暮らしに「おいしい」と「ワクワク」を。

6/17
2022

毎日役立つ
晩ごはん献立
Today's Cooking

全24ページ

特別
付録

サーモン
かつお
主役級おか



何にかけてもウマい
野菜の
やみつきた

じつは家じゅうに潜んでる
梅雨どきの
〈隠れカビ〉に
要注意!

「あれ、何だっけ？」が気にな
物忘れを防ぐ
〈脳そうじ〉習慣

虫歯、歯周病、
口臭は口の衰えが原因!?
「噛みトレ」で
口内老化STOP

なすは
揚げ
に限る。

夏の
チャーハン

は、なすで決まり。

菱田屋の

なすおかず

ご飯がすすむ

まだある!

なすの美味しい食べ方

虫歯、
歯周病、口臭は
口の衰えが
原因!?

「噛みトレ」で



口内老化STOP

きちんと歯を磨いているのに、歯や歯ぐきのトラブルが気になる……。それは、口内が老化しているせいかもしれません。そんな人におすすめなのが、口やあごまわりの筋肉を鍛える「噛みトレ」。一日1回行うだけで、歯と歯ぐきが健康になり、今からでも老化をストップできますよ。

監修/新谷 悟 イラスト/KAZMOIS 構成・文/池田 泉 デザイン/広瀬 開(FEZ)

こめかみを
親指で押す



あなたは大丈夫?
口内老化をチェック

Check 1

痛みを感じたら
老化が
始まっている!

左右のこめかみ部分を親指でやや強めに押します。痛みを感じた人は、こめかみ周辺の筋肉が老化して硬くなっている可能性があります。

左右の奥歯の上あたりのコリコリした部分を中指でやや強めに押します。あごまわりの筋肉が老化して硬くなっている人は、痛みを感じる事が。

奥歯の上を
中指で押す



Check 2
こんな悩みも
老化のサイン

舌の上に
白いこけ状の汚れが
ついている

口臭が
気になる

口の中が
乾きやすい

口内老化は
多くの人が30代から
始まっています

口内老化と聞いて、「自分はまだまだ」と思った人も要注意。じつは、自覚症状がなくても、一般的に30代後半には口内の老化が始まっているというのです。

口内が衰える最大の原因は、口やあごまわりの筋肉が加齢によって十分に働かなくなること。その結果、唾液の量が減ったり、咀嚼力が低下したりして、30〜40代でも、堅いものが噛みづらい、歯や歯ぐきが劣化するなどのトラブルを引き起こし、虫歯や歯周病、口臭などにつながっていきます。

このまま年齢を重ねると、食事ができない、口から侵入するウイルスを防御できないなど、全身の健康に影響を及ぼす「オーラルフレイル」になることも。そうならないために、ぜひ取り入れてほしいのが、口やあごまわりの筋肉を鍛えて老化を防止する、「噛みトレ」。一日1回、3分ほどできるので、今日からさっそく取り入れてみましょう!

教えてくれたのは……
新谷 悟先生

口腔外科医、歯科医師。東京銀座シタニ歯科口腔外科クリニック院長。口腔がんをはじめとする口腔外科の分野を専門とする。口腔機能の大切さを広めるため、各種メディアにも多数出演。著書に「歯と歯ぐきを強くする噛みトレ」(アスコム)。



「噛みトレ」×フロスで、さらに効果アップ!

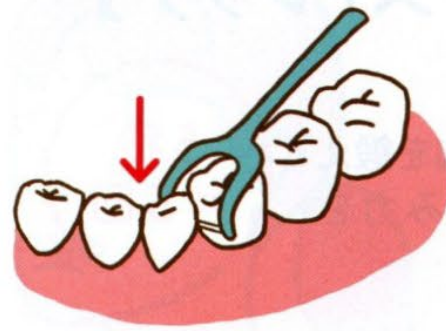
口内の老化を防ぐため、「噛みトレ」にぜひ加えたいのがフロス。口内を清潔に保つには歯磨きが重要ですが、フロスを使えば、歯ブラシでは磨きにくい場所の汚れが取り除けます。また、歯と歯ぐきの老化状態を自分でチェックすることもできます。

フロスを習慣にして虫歯や歯周病の原因を残さない

口内のお手入れの基本は、毎日の歯磨き。ただし、歯ブラシだけでは、歯と歯の隣接面や、詰めもののすきまに付着した汚れは落とせられず、口内老化がより進みやすくなります。また、そこから虫歯になった場合、治療後1〜3割程度の確率で歯根に細菌が残ってしまい、歯周病の原因となることも多いのです。だからこそ取り入れたいのが、フロス。歯ブラシが入り込めないところの汚れまで、しっかりかき出すことができます。フロスは毎食後に行うのが理想ですが、まずは一日1回でも使ってみましょう。また、歯間に入れたフロスを引き上げるときにひっかかりがあれば、虫歯ができています。証拠。もし出血したら、歯周病の可能性があります。お手入れしながらセルフチェックができて、早めに治療するきっかけにもなります。

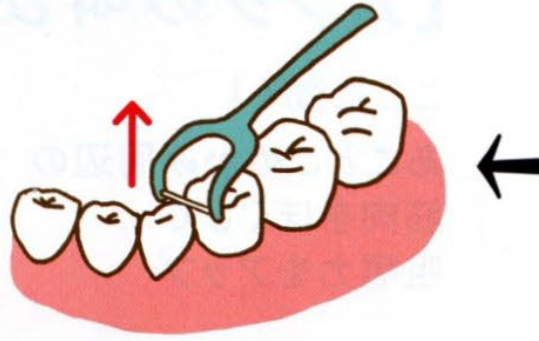
一日1回! 歯ブラシ前の「フロスファースト」で口内を若く!

1 フロスを歯間に入れ歯の側面に当てる



フロスを歯と歯の間にしっかり深く入れ、きれいにしたい歯の側面にぐっと押し当てます。

2 フロスを引き上げる



フロスを側面に沿わせて引き上げます。反対の側面も同じようにフロスを歯間に入れ、側面に押し当てるようにして引き上げます。



歯ぐきから血が。続けていいの?

歯周病により炎症を起こしている可能性が。血が出なくなるまでフロス続けることで細菌が取り除かれ、歯ぐきも引き締まってきます。

初心者にも使いやすいフロス

フロスにはいろいろな種類がありますが、初めてでも使いやすいのはY字タイプや水流で落とす電動タイプなど。使うのを忘れないよう、歯磨きの前にフロスを使う「フロスファースト」を習慣づけて。



奥歯の歯間にも簡単に 入って使いやすい

届きにくい奥歯にも挿入しやすいY字型設計。ハンドル部分も握りやすく、動かしやすい工夫が施されているので、初心者にも使いやすく、効率よくお手入れができます。

クリニカアドバンテージ デンタルフロスY字タイプ 18本入り 330円/ライオン <https://www.lion.co.jp/ja/support/contact/>



歯ぐきにやさしい ゆるめのフロス

ゆるめに張ったフロスと、奥歯にも届きやすいY字型のヘッドで、やさしい使いごち。歯周ブラーク(歯垢)もしっかり除去します。

ガム・デンタルフロス&ピックY字型 30本入り 440円/サンスター お客様相談室 ☎0120-008241



大容量のジェット水流で 歯間をすみずみまでケア

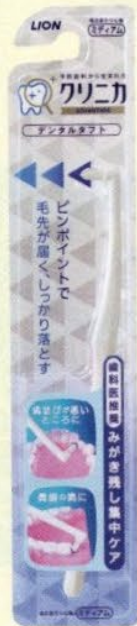
水流の力で、歯磨きでは取りきれない歯周ポケットや歯間に残った汚れをすっきり除去。給水タンクは約600mlとたっぷり入るので、1回の給水でじっくりお手入れできます。

ジェットウォッシャーDLツ EW-DJ64 16400円(編集部調べ)/パナソニック ☎0120-878-697

口内老化お悩み別 おすすめアイテム

気になる口内老化の悩みを、効率よくケアしてくれるお助けアイテムをご紹介します。
噛みトレ、フロスとあわせてこちらもチェック!

虫歯・歯周病



磨き残しが 気になるところを ピンポイントでカバー

細くとがったコシのある毛先が奥歯にもしっかり届きます。歯並びが悪く、歯と歯が重なっている部分の磨き残しが気になる人におすすめ。

クリニカアドバンテージデンタルタフト 330円 / ライオン <https://www.lion.co.jp/ja/support/contact/>



強力な洗浄力と やさしさを 両立

密集した高品質の毛先が、手磨きより多くの歯垢を除去します。歯ぐきに必要以上の負荷をかけない、過圧防止センサー機能つき。

ソニックケアプロテクトクリーン HX6403/71 8117円 (編集部調べ) / フィリップス ☎0120-944-859



ひそんだ汚れも 菌ごとまる洗い

口内の菌のかたまりを分散しやすくして、口内を浄化。歯周病予防、ネバつき浄化、口臭予防の3つの菌トラブルをまとめてケアします。

薬用ピュオーラハミガキ ストロングミント [医薬部外品] 115g 438円 / 花王 消費者相談室 ☎0120-165-696



大人の お口の悩みを これ一本でケア

10種の薬用成分を配合。歯周病の予防から歯石沈着の防止、虫歯予防など、歯と歯ぐきの悩みを一気にオールインワンケアします。くせになるすっきりとした塩味。

クリーンデンタルLトータルケア [医薬部外品] 100g 1408円 (編集部調べ) / 第一三共ヘルスケア お客様相談室 ☎0120-337-336



一日1粒目安で口内の 菌バランスを整える

悪玉菌の活動を抑える乳酸菌、ロイテリ菌を配合。善玉菌の数を増やして口内の菌環境を整え、全身へつながる口から体内の菌バランスを良好にします。

ロイテリ乳酸菌サプリメント Basic Guard 30粒入 (30日分) / オハヨーバイオテクノロジーズ <https://ohayo-reuteri.com/>



就寝前の一粒で 不快なネバつきを防止

口内の主要な善玉菌「BLIS K12®菌」を配合したタブレット。口内の菌バランスを善玉菌優位に整え、口の乾きやネバネバ感、口臭、歯周病の防止に働きかけます。

オーラルケアタブレット クレンズプレス 30粒入り 6264円 / ライフアンバサダー <https://www.lifeamba.com/>



口臭

口臭の原因となる 舌の汚れを除去

汚れを効率よく落とす3列植毛の舌専用ブラシ。柔らかい高密極細毛が舌の汚れをやさしく落します。

舌クリーナー・ラバーグリップ 275円 / エビス ☎0120-37-0791



オールインワンで 口内の健康を守る

口臭、虫歯、歯肉炎、歯ぐきからの出血、歯垢付着など、気になる口内トラブルをまるごとケア。ピリピリしないノンアルコールタイプ。

モンダミン プレミアムケア センシティブ [医薬部外品] 700ml 657円 (編集部調べ) / アース製薬 お客様からお気づきを頂窓 ☎0120-81-6456

ふだんの食事でも 口内老化を防止!

現代は柔らかい食べ物が好まれる傾向にあり、昔ほどあごを使わなくなっているそう。そのため、20代であごの筋肉が老化している人も少なくありません。ふだんから、れんこんやセロリなどの繊維が豊富な野菜や、厚切りの肉など、噛みごたえのあるものを意識して食べることが、口内老化防止に役立ちます。



洗口液は使ったほうがいいのか?

歯磨きとフロスでほとんどの汚れは落ちますが、それでも口内には微細な汚れが残ってしまうため、最後に洗口液を使うのが理想的。洗口液はノンアルコールのものが、刺激が少なくおすすめです。