ホームケア物品紹介

人気No.1！

『メルサージュ ヒスケア』

スタッフ
愛用中！

★知覚過敏の方　　¥980

★着色が気になる方　におすすめ

＊いいところ＊

①歯の神経の痛みの伝達をブロック
②開口した象牙細管をふさぎ、刺激をブロック
} しみにくい！
③フッ素1450ppm配合で虫歯予防
④歯周病予防
⑤タバコのヤニを落とす
⑥黄ばみ、くすみを除去

味はソフトミントとグレープフルーツミントの2種類で
どちらもミントの辛さはまったくなく、甘くておいしいです！
研磨剤が含まれていないので歯にやさしく、
お口のトータルケアができるのでおすすめです！

LINE登録していただいた方に
歯ブラシ１本プレゼント！

SORAIRO_DENTAL_CLINIC

こんな検査があります！

唾液検査　¥5500

虫歯菌の数、唾液の質・量を調べて
虫歯になるリスクが分かります！
書いてきていただいた
食生活アンケートをもとに管理栄養士
から食生活のアドバイスも！

口臭検査　¥2600

口臭の原因となる
ガスの量や種類を調べます。

食事で気になっていることはありませんか？

野菜不足に悩んでいる…
おやつがやめられない…
減塩方法がわからない…

将来食べることに困らないように、

無料の栄養相談を受けてみませんか？

あなたに合ったレシピをご提案させていただきます

ご希望の方は
スタッフに
お申し付け下さい

令和５年
11. 12月号

そらいろレター

管理栄養士　&　歯科衛生士

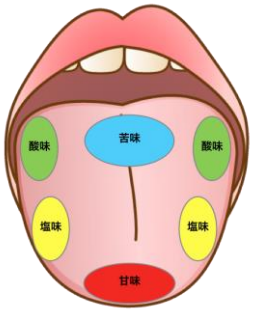
ドライマウスの原因

ドライマウスの主な原因は、様々ありますが、特に多いのは**加齢**です。**噛む回数**が減ったり、**ストレス**を感じていたりするときも唾液の量が減ることもあります。また、抗うつ薬や抗アレルギー薬、降圧薬などの**副作用**として、唾液の量が減ることもあります。自己免疫疾患の**シェーグレン症候群**では、唾液腺や涙腺の細胞がダメージを受けるため唾液や涙の量が減ります。**糖尿病**が重症化したときも口の渇きが現れることもあります。

ドライマウスと食事②

酸味の活用

レモンや梅干しなどのすっぱいものを食べた時に唾液が出てくることがありますよね？それはすっぱいものを体が毒と判断して生じる反応だと考えられています。毒性のあるものは強い酸味を伴うことが多く、その毒性を薄めようと唾液がたくさん分泌される仕組みが備わっているのです。



つまり
酸味によって唾液の分泌が促進されます。
ドライマウス予防に普段の食事の中で酸味を取り入れてみてはどうでしょうか？

※酸味で痛みを感じる方は控えてください。
※酸味の強い飲食物をだらだら食べ続けると酸蝕症のリスクになります。食べる・飲む時間を決めましょう。

かむかむ レシピ 主菜

約20分

フライパンで簡単！

『鮭とレモンのホイル焼き』

【材料】1人分

鮭の切り身	1切れ
しめじ	1/3袋
玉ねぎ	1/4個
レモン	薄切り2枚
有塩バター	5g
塩こしょう	少々
オリーブオイル	適量

①玉ねぎは薄切りに、レモンは輪切りにする。
②鮭に塩こしょうをふっておく。
③アルミホイルに薄くオリーブオイルを塗り、玉ねぎ、鮭、しめじ、バター、レモンを順番にのせて包む。
④フライパンに並べ水を1cmほど入れて蓋をし、中火で4分半加熱。その後弱火で8分加熱する。
⑤鮭にしっかり火が通っていることを確認したら完成！

栄養成分表示(1人分)
エネルギー：204kcal
たんぱく質：23.8g
脂質：8.5g
炭水化物：8.3g
食物繊維：2.9g
食塩相当量：0.5g

一口30回を目安に噛みましょう

☆ポイント☆

・魚が焦げ付かないように野菜を魚の下に敷いてください。
好きな野菜やきのこでアレンジしても◎（人参などの火が通りづらい食材の場合は、先に電子レンジで加熱しておきましょう）

・レモンの酸味で唾液分泌を促します。
お好みでポン酢や醤油を少量かけて食べてもおいしいです。

・酸味を感じる食材として他にも、お酢やもずくなどがあります。
ぜひ普段のお食事に加えてみてください♪