

かむかむライフ

2018年 3月号



ニンニクを食べた後、口臭を消す方法は？

こんにちは！ニンニクが入っている料理は、とても美味しいですね。丸焼きにしてそのまま食べても、ステーキなどと一緒に食べても美味しいですよ。

ただ気になるのはその後の口臭の臭い！今回はニンニク料理を食べた後の臭いを和らげる方法をお教えします。ニンニクを食べた後の口臭は食後16時間は消えないのです。なぜそんなに長時間口臭が消えないのかというと、ニンニクの口臭は口の中から臭っているのではなく、実は体の中から臭っているからなのです。

臭いの原因は“アリシン”という物質で、疲労回復やアンチエイジングの効果もあります。これは生のニンニクには含まれていませんが、ニンニクを刻んだり加熱したりすると発生します。

臭いを和らげる方法として、

①りんごを食べる。りんごに含まれるリンゴポリフェノールは、アリシンと反応して臭いを抑えてくれます。

②牛乳など乳製品を食前に飲む。牛乳に含まれているタンパク質はアリシンと結合して臭い成分を包み込んでくれます。

③汗をかいて体外に出す。

④口臭サプリメントを飲む。口臭サプリメントの消臭成分が体内に吸収されたアリシンに作用して消臭・無臭化してくれます。

ニンニクは食後の臭いが気になりますが、風邪の予防や冷え性改善にもなるといわれています。健康のためにも食べていきたいですね。そして、食後には歯みがきをお忘れなく。

歯科衛生士 中溝

3月・4月の 矯正診療日

3/3 3/15
4/7 4/19

3月・4月の 臨時休診日

3/6 4/3
10:30~14:00
院内勉強会の為

3/24 4/21
研修会の為

3/14(3/15)
4/18(4/19)
木曜診療の
振替の為

スタッフコラム

突然ですが、みなさんは読書が好きですか？私は小さい頃から本当に本を読むのが苦手で、小学生の宿題の読書感想文が苦痛で苦痛でいつも後回しにしていました(笑) ですが先日パッと惹かれる題名の本を見つけて、何年か振りに

購入し読んでみました。読むのは遅いし、わからない漢字、言葉が多く調べながらなのでなかなかスムーズには進みませんが、初めて読書が楽しいと感じました。

「運命の1冊に出会うためにはとにかくたくさんの本を読みなさい。」と書いてある本がありました。色々なジャンルの本を読

んで、視野を広げ、たくさんの引き出しがある人になりたいなと思いました。読書初心者の私でも読みやすいおすすめの本があれば是非教えてください☆

歯科衛生士 相澤



お知らせ

H28年1月より矯正日を除く木曜日と隔週日曜日を休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、ご理解のほどどうぞ宜しくお願いいたします。

今月の駐車場混雑注意報

毎週火・土・日曜日、5日(月)、15日(木)、30日(金)

C&Cデンタルオフィス

044-953-4184 info@candc-dental.com www.candc-dental.com