

# お口を健康に保ちましょう！



## 歯科

おおの まりな  
大野 麻里奈 先生

今年の4月から歯科の常勤医になりました、大野麻里奈と申します。どうぞ宜しくお願いします。

お口は健康の源と言われてますが、食事を美味しく、しっかりと食べることは全身の健康に繋がります。よく噛んで食べることは、食べ物の温度や歯ごたえ、味などの感覚を脳に伝え、認知症予防になるとも言われています。

さて、私の趣味は美味しい物

を食べること、作ること。そして温泉巡りです。先日は城崎温泉に行ってきました。旅の目的は温泉でゆっくり日頃の疲れを取る…だけでなく、なんとと言っても旅館の美味しい食事。旬の食材を使った、色鮮やかで美しいお料理は、見ているだけでも楽しく、一品一品感動しました。

そして、料理に欠かせないのが美味しいお酒(そうです、何を隠そう私はお酒好き)。城崎からほど近く、京都の日本海側に位置する京丹後市にある木下酒造さんに行ってきました。日本酒『玉川』を造る天保13年創業の歴史ある酒蔵です。

玉川との初めての出会いは、とある京都の小料理屋さん。玉川の山麩仕込み無濾過生原酒を呑み、パンチの効いた辛口の味に、すっかり虜になってしまいました。それ以来、いつか酒蔵に行ってみたいと思っていたのです。

この酒蔵、杜氏さんがイギリス人のフィリップ・ハーパー氏で、ユニークな日本酒を沢山

造っています。日本酒をロックで飲む「アイスブレイカー」、アイスクリームにかける甘口の日本酒「タイムマシン」などなど。酒蔵に併設された店内では試飲や、地酒ソフトクリームを食べることもできます。ノンアルコールのソフトクリームもあり、家族連れ(おそらくお父さんの趣味で連れてこられたであろう)のお客さんも続々と来ていました。

美味しいお料理とお酒に刺激され、少しでも日々の料理作りに取り入れ、腕を磨こうと志だけ高くして帰って来ました(できるかは別問題！)。

皆さん、機会がありましたら是非行ってみて下さい。

そして、お口を健康に保つため、定期的に歯科でメンテナンスや治療を受けることをお勧めします！

大野先生は毎週火曜～金曜日終日、土曜日午前の歯科外来を担当されています。

Doctor's Eyes