

歯と口を元気に美しくする
管理栄養士

『オーラルビューティーペア2号』

熊谷 英里 Kumagai Eri

◆歯医者に勤める管理栄養士

◆歯と口を元気に、美肌効果のある料理作り

◆歯科衛生士と『オーラルビューティーペア』を
結成、日本人の歯と口の美意識向上に努める



1981年、東京都出身。東京都在住。
岩手県立大学盛岡短期大学部の生活
科学科を卒業後、栄養士の資格を
取得。大手企業社員食堂のメニュー
開発や、歯科、病院等に従事した
後、管理栄養士の資格を取得。
現在は渋谷の総合歯科医院「オーラ
ルプロポーションクリニック」に勤
務し、患者の栄養・美容に関するア
ドバイザーとして活躍する。
歯科医の診断結果をもとにカウンセ
リングを行い、免疫力の低下や口内
炎・歯茎の腫れの原因を見極め、
免疫力向上のための食生活を見直し
たり、栄養の偏りを指摘したりと、
具体的な食事のアドバイスをして健
康美をトータル的にサポートする。
1～3歳の子供に固いものを食べさ
せる事で、あごを成長させて歯を強
くするメニュー等も考案している。
同僚の歯科衛生士、平早由加と
「オーラルビューティーペア」を結
成し、2人のブログを通して、歯と
口の健康美の普及に努めている。

【免疫力アップで病気を予防！】

「疲れがたまってくると口内炎がしやすい」
「季節の変わり目に口の端が切れる」（口角炎）
「歯磨きをする時に血がでる」

という悩みを持つ人は意外と多いもの。

熊谷さんは、歯科に勤める管理栄養士なので、
これらの口元の悩みを食生活を見直すことで改善できます。
熊谷さんが得意とするのは、免疫力を最大限に活かせるような
食生活のアドバイスとメニュー開発です。

【歯を強く、口元が美しくなるメニュー開発】

※詳しいレシピは「オーラルビューティーペア」のブログをご覧ください。

* 虫歯になりやすい人に・・・

【カルシウムたっぷり厚揚げの梅和え】

小松菜と厚揚げを、梅干しとめんつゆで。
実は、牛乳や小魚より、小松菜や厚揚げから
カルシウムを摂る方が吸収率がいいんです。
さらに、梅干しに含まれるクエン酸で吸収率アップ。



* 口内炎になりやすい人は・・・

【ビタミンAたっぷりナムル】

口内炎ができると、お食事がつらいですね？
もやし、ホウレンソウ、人参を、塩少々とごま油で
あえるだけ！ 日頃からビタミンAを積極的に
食べて、口内炎を予防しましょう！
ビタミンAは油と摂る事で吸収率がアップします。



* 口角炎になりやすい人には・・・

【ビタミンB2たっぷり丼】

納豆、おくら、なめたけ、モロヘイヤを
ごはんに乗せて。納豆や緑色の野菜、
きのこには口角炎に良い、ビタミンB2が豊富です。



* 歯周病の方は・・・

【牛肉のオイスター炒め】

コエンザイムQ10がたっぷりの
牛肉とブロッコリーで美肌効果を。
そして、歯周病にも効果があるんです。



* 子供のオヤツで歯を強くしましょう

【レーズン&くるみのクッキー】

最近の食事は、噛むことが少なくなってきたと
言われています。ナッツなどの噛み応えがあるものを
子供に噛ませると、あごを成長させ、噛み合わせを
しっかり作り、強い歯を使ことができます。



【ぜひ取材をご検討ください】

・歯と口を元気にする料理、風邪やインフルエンザに負けない食生活とは

・歯科医、衛生士、管理栄養士の連携プレイで行う最先端の歯科治療 etc.

取材のお問い合わせは、ホワイトナイト（株）久保まで TEL：03-5414-2831