



# 歯つぴい 通信

2012年2月号

「歯科心身症」をご存知ですか？  
寒い冬こそデトックス=毒素排出  
からだに美味しいレシピおしえチャオ！  
～大豆のからめ煮～

## 「歯科心身症」をご存知ですか？

「歯科心身症、または「口腔心身症」という言葉を聞いたことがありますか？

「歯の治療をしてから舌がピリピリ痛む」「入れ歯が合わなくて不安である」「または「治療が終わっても歯のかみ合わせがよくなる」「など、むし歯や歯周病の治療してもこのような症状が続く場合、「歯科心身症」が疑われます。

仕事のストレスで胃が痛くなるなどのケースはよく知られていますが、歯科心身症の場合はストレスが歯に現れるというところわかりやすいでしょうか？特に多い症状に「舌痛症（ぜつつうしょう）」があります。

舌がやけどをしたようなピリピリする痛みやしびれがあるものの、医療機関を受診しても口内や歯には異常が認められず検査をしても異常はない。そのため精神的な問題と思われることも多いようですが、最近では、舌痛症は「神経痛」に近い病気で、痛みを伝達し知覚する脳内の神経回路に混線が生じていると考えられています。

患者さんの中には、抗うつ薬による治療で舌の傷みが軽減していくケースもありますが、混線状況は人により異なるためすべての患者さんにこの薬が効くわけではありません。気になることがあればご相談ください。（参照：日本歯科心身医学会ホームページ）

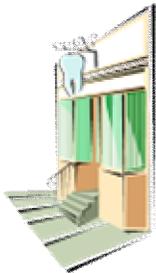
## 寒い冬こそデトックス=毒素排出

運動などで体を動かす機会が少なくなる冬は、体に老廃物などの毒素や脂肪を溜めこみやすくなります。体内に毒素が溜まっている状態が続くと、自然治癒力が衰えていくことがわかっていきます。

体に溜まった毒素の9割は尿や便で排出されるので、便意を感じたら我慢せずに出しましょう。意識して水分を摂り、排尿を促すことも大切です。朝起きぬけにコップ1杯の水を飲むことを習慣づけると、腸の動きが活発になりお通じにも効果がありません。

運動で汗をかく機会が少ない分、入浴で汗を出すのもよいですね。ぬるめのお湯に首までゆつくり浸かると、または、おへそから下だけ湯に浸かる半身浴もよいでしょう。入浴前後にコップ1杯ほどの水分補給をお忘れなく。風邪で入浴ができない時は、足湯がおすすです。体に溜まった老廃物は引力の関係で足に溜まりやすくなります。足を温めて血のめぐりをよくすることで、体も温まり汗が出やすくなります。42度ぐらいのちよつと熱めのお湯にふくらはぎから下を約20分浸けましょう。湯温が下がったらお湯をたして下さい。

体温が上昇すると基礎代謝量は1.2%もアップするといわれています。基礎代謝量が多いと、摂取したエネルギーがスムーズに消費され、余分なエネルギーを体に溜めることもなくなりダイエットにもつながります。毒素を出してダイエットできたら一石二鳥ですね。（参照：エンパワーヘルスケア株式会社ホームページ）



SL11-X12-027

～ 身体に優しい節分レシピ！～

## 大豆のからめ煮

カロリー：242Kcal、ビタミンA：30.5μg RE、ビタミンD：7.63 μg、  
ビタミンK：3.54 μg、ビタミンC：51.0 mg、ビタミンE：1.78 mg、  
ビタミンB1：0.15 mg、ビタミンB2：0.07 mg 1人分で計算

<材料> (4～5人分)

大豆(水煮) 1カップ 塩・コショウ 少々  
小麦粉 適量 揚げ油 適量  
ちりめんじゃこ 30グラム  
乾燥クルミ 50グラム

しょうゆ 大さじ2  
砂糖 大さじ2  
みりん 大さじ2  
酒 大さじ1



<作り方>

大豆の水煮をザルで水切りし、塩・コショウを振って小麦粉をまぶす。鍋に油を入れ、適温に温まれば大豆を入れて揚げます。カリッとなったら油ごと鍋からあげる。(余分な油はザル等でこす)空になったお鍋に(A)を入れて中火にかけ、煮立ってきたら、ちりめんじゃこ・くるみを入れて大豆を加えてからめる。

### 栄養コメント

2月と言えば、「鬼は外～、福は内～」の豆まきが楽しみな「節分」ですね。もともと「節分」とは、各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日を指し「季節を分ける」という意味があります。江戸時代以降では特に「立春の前日」を指している事が多く、今では私たちがよく知る毎年2月3日が「節分」と呼ばれています。そして「豆まき」は、霊的な力が宿るとされている豆を鬼にぶつけて邪気を追い払い、1年の無病息災を願ったものでした。また、豆まきが終わったら年齢より1粒多く豆を食べますよね。こうすることで体が丈夫になり、風邪を引かないと言われていました。

そんな節分に欠かせない「大豆」は、小さいながら栄養豊富で頼れる食材です。「畑の肉」と言われているだけあり、良質な「タンパク質」がたっぷり！また女性ホルモンに似た働きを持つ「イソフラボン」も豊富。イソフラボンはカルシウムが骨から溶け出すのを防ぎ、骨の密度を保つ役割があるため、骨粗鬆症の予防・歯の強化にも役に立つ大豆を使ったこのメニュー。骨の材料である「カルシウム」たっぷりなちりめんじゃこ、動脈硬化などを防ぐ「リノール酸」・「リノレン酸」などの不飽和脂肪酸が豊富になるみもたくさん入れて。小さいお子様から年配の方まで、家族みんなで食べたい身体に嬉しいメニューです。

### 大豆のからめ煮のポイント

大豆を揚げる時に余分な小麦粉を落とすように揚げてから揚げます。大豆の水煮を使わずに乾燥大豆を炊いて作るとより美味しいです。

からだに  
美味しいレシピ  
おしえチャオ!





## 歯を失ってしまった場合のお話(3)

こんにちは、院長の白木です。

そろそろ**花粉症**の季節がやってきますね。この2月ぐらいから5月ぐらいまでがピークと聞きます。

実は、**花粉症とお口の健康**には大きな関係があります。花粉症の方は鼻が詰まってしまい、**口呼吸**をしてしまいがちです。口呼吸は外気が直接入ってくることになるので、お口の中の**だ液量が減り、乾燥しがち**になります。むし歯や歯周病の原因となる**菌**は、乾燥した状態ほど増えやすくなります。

また、アレルギーを抑える薬には、服用することによってお口の中が乾燥しやすくなるものもあります。

花粉症の時期は、いつもよりも歯周病やむし歯になりやすい時期と意識し、いつもより**念入りにお口のケア**をすることをおすすめします。また、乾燥予防のためにアメやガムを口にすることが多い方は、**キシトール製品**を選ぶようにするなど、口に入れるものにも気をつけるようにしましょう。

さて、今回は「**歯を失ってしまった場合**」のお話の第3回目、「**入れ歯**」のお話をしたいと思います。

入れ歯は、専門的には「**義歯**」と呼びます。つまり、人工的に作った代わりの歯ということになります。この義歯を失った歯の隣にバネや留め具をかけたり、歯や歯ぐきに被せたりして固定する治療法です。



入れ歯は、保険適用のものの場合**経済的**です。

周囲の歯を削る必要もなく、比較的**短期間**かつ**簡単**に治療（製作）が可能であり、**修理もしやすい**ことから、とても有効な治療法の一つです。

また、自由診療のものも選択肢に含めると**選択肢が非常に広く、素材・機能性・審美性など重視する内容に応じた選択**も可能になります。

一方で、硬いものをしっかりかめないことがあるために入れ歯安定剤が必要となったり、食べ物の味や温度が伝わりにくい場合があったりと、**食事を楽しむ**という面では不便を感じるかも知れません。

合わないとぶつかって痛みを感じるがあったり、使用中に外れてしまう心配や発音のしづらさを感じたりと、**日常生活で感じる不便さ**もデメリットのひとつです。

洗浄剤などメンテナンスのランニングコストがかかり、また紛失や破損の心配など、**管理やメンテナンス**の面でも少し手間がかかるようになります。

大切なことは、**歯を失って放置しないこと**と**ご自身の状態に合わせた治療法を選択すること**です。遠慮なくご質問・ご相談ください。

〒503-0112 岐阜県安八郡安八町東結 481-1

**しらき歯科クリニック**

**TEL 0584-62-6677**