



2012年3月号

☆ドライマウスにご用心!
☆快眠の秘密は枕にあり!?
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ!
~春のお目覚めレシピ・若竹ごはん~

ドライマウスにご用心!

ドライマウスをご存知ですか? 口腔乾燥症(こうくつかんそうしょう)と呼ばれる症状で、眼が乾燥する「ドライアイ」同様、最近この症状に悩む方が増えています。ドライマウスとは、加齢や精神的なストレスなど、何らかの理由で唾液の分泌量が少なくなることで口の中が乾燥した状態になる症状をいいます。

初期の段階では、口の中がねばついたりパサついたり、食べ物が飲みこみづらい、口臭があるなどの症状ですが、さらに段階が進むと、舌にひび割れが生じてその舌の痛みで食事がしづらい、口臭が強くなる、さらにはむし歯や歯周病が発生するなど症状も深刻化していきます。

ドライマウスの原因は種々ありますが、飲酒や喫煙、または口が乾く副作用のある風邪薬や抗ヒスタミン剤、血圧降下剤など薬剤の服用や、軟らかいものばかりを食べることで顎周辺の筋力が低下し唾液の分泌機能が減少するなど、生活習慣に由来する原因もありません。食事の際にはよく噛み、酸味のある食べ物で口内を刺激するのもよいでしょう。飲酒や喫煙を控える、また保湿成分のあるキャンディーやガムを噛む、保湿成分配合のマウスウォッシュを使うのも効果的です。口の乾きを感じたら、早めのケアが大切です。(参照:ニライオン株式会社ホームページ)

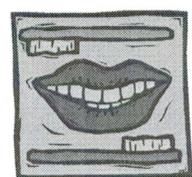
快眠の秘密は枕にあり!?

近頃ぐっすり眠れていますか? 夜、ベッドに入ってもなかなか眠りにつけないという経験は誰にでもあるかもしれません。一般的に、男性より女性のほうが不眠に悩まされている方が多く、その理由としては精神的なストレスや、仕事など多忙により睡眠時間が思うようにとれない、などがあげられます。

ひとくちに「眠れない」といっても、なかなか眠りにつけない「入眠障害」や、夜中に何度も目が醒めてしまい再度寝つくことができない「中途覚醒」など、さまざまなタイプがあります。昔から「寝る子は育つ」といわれますが、脳が深い眠りに入ると成長ホルモンが分泌されることがわかっています。

「眠り」に欠かせないアイテムといえばやはり「枕」ですね。素材や形状などさまざまな枕がありますが、理想的な枕の条件は頸椎の自然なカーブが保てる高さや形状であるといわれています。一説には、首がもっとも休まる角度は15度だそう。今お使いの枕の高さが、肩から首にかけてのカーブに合っているか、ぜひチェックしてみてください。また、よい枕の条件としては頭3個分の幅があり、頭が沈みこまない程度の軟らかさ(硬さ)があることもあげられます。

最近では「枕外来」という専門外来をもつ病院もあるそうです。枕が合わないことはもはや身体の一大事。自分に合った枕で心ゆくまでぐっすり眠りましょう。(参照:眠りの総合サイト快眠維持倶楽部ホームページ)



~ 春のお目覚めレシピ! ~
若竹ごはん

カロリー: 300Kcal、ルシウム: 44mg ※1人分で計算

- <材料> (4人分)
米 2合
たけのこ(1cm幅いちょう切り) 1/2本
乾燥わかめ 5g
白ごま 大さじ1

- 水 360ml
淡口しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1強
みりん 大さじ1
酒 小さじ2
だし昆布 10×10cm



- <作り方>
① 米を洗って水(分量外)に30分以上漬けて吸水させ、ザルにあげて水気を切る。
② わかめを水で戻し、水気を絞って細かく刻む。
③ 炊飯器に、①と<A>とたけのこを入れて炊く。
④ 炊き上がったら昆布を取り出し、わかめ・ごまを入れて全体を混ぜる。5分蒸らしてから茶碗によそう。

★栄養コメント★

木々が芽吹くように、私たちの身体も目覚める春。この時期におすすめなのが「たけのこ」です。たけのこを切ると出てくる白い粉、これは「チロシン」というタンパク質に含まれるアミノ酸の一種です。チロシンは脳を活性化させてドーパミンやノルアドレナリンなどの神経伝達物質の原料となるため、疲れや気分を転換させてやる気を高める作用があります。他にも、たけのこには疲労回復に役立つアスパラギン酸が豊富なので、冬の疲れが出やすいこの時期にぴったりの食材です。チロシンは脳に多く取り込ませるために糖質と一緒に摂ることが大切です。脳が働くためのエネルギー源となるブドウ糖は、米などの炭水化物に含まれています。チロシンはブドウ糖と組み合わせることで、より効率よく脳にパワーを送り込むことができるのです。また、わかめに含まれるヨードが体内でチロシンと合成されてチロキシンという甲状腺ホルモンの材料となり、身体の成長や発育を促進します。ごまを入れることで風味がアップし、カルシウムも豊富に摂ることができます。若竹ごはんでは身体にパワーをチャージして心も春に変身させましょう!!

★ 若竹ごはんのポイント ★

たけのこは茹でたものを使ってください。わかめは、ご飯が炊き上がったらすぐに入れて蒸らして、色鮮やかに仕上げましょう。

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(4)

こんにちは、院長の白木です。

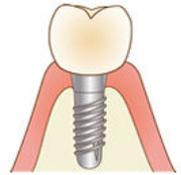
寒かった冬から**春**へと季節の移り変わりを感じられる時期となってきましたが、この冬は本当に**寒い冬**でしたね。聞くところでは、2000年代に入って一番の寒さだったそうですから、春の訪れが楽しみな方も多いことでしょう。

梅や桜の**花**が咲きはじめ、野球やサッカーなど**フロス**のシーズがスタートし、**卒業式**や**入学式・入社式**など、何かと**新しいエネルギー**を感じることの多い季節が“**春**”です。気持ちも弾んできますし、何か新しいことにも**チャレンジ**してみたい気持ちになります。

皆さんはどんな**春**にしたいと考えていらっしゃいますか？

さて、今回は「**歯を失ってしまった場合**」のお話の第4回目、“**インプラント**”のお話をします。

インプラントは、歯を失ってしまった部分の顎の骨に**人工歯根**（インプラント）を埋め込み、それを**土台**として**人工歯**を取り付ける方法です。



1970年代に開発された技術で、日本では特にここ20年ほどの間に急速に増えてきています。

最大の特徴はブリッジのように、**健康な歯を削る必要がない**ことです。つまり、周囲の歯に負担をかけず、**健康な歯を健康なまま残せる**ことが、インプラントの最大のメリットと言えるでしょう。



見た目は、**天然歯**（元々の自分の歯）と**ほとんど変わりません**。

物を噛み砕く力にも優れ、ほとんど違和感を覚えることなく、**自分の歯と同じような感覚でものを食べる**ことができます。そのことから、インプラント治療のことを乳歯・永久歯に続く『**第三の歯**』という方もいるぐらいです。

このような多くのメリットから、近年大きな注目を集める治療法のひとつになってきました。

一方で、**手術**を必要とする治療法で、スタートから人工歯を被せるところまで数ヶ月～半年、中には1年ほどかけて治療を行っていく場合もありますから、**治療期間が長くなる**傾向があります。また、**健康保険適用外**の治療法となるため、治療費は高額になります。

そう考えると、『**信頼できる歯科医師の存在**』が最も重要な選択基準となる治療法かも知れません。

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