



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

6月4日～10日は『**歯と口の健康週間**』です！
もしかすると6月4日の『**むし歯予防デー**』をご
存知という方も多いかも知れません。

「6（む）4（し）」にちなんで、この日を歯の
健康を考える記念日とされたのは、実は**第二次世
界大戦よりも前のこと**です。

学校でもむし歯予防の啓蒙活動に力を入れている
ので、授業の一環で標語を作ったり、ポスター
を描いたことがある方もいらっしゃるのでは？

以前は『**歯の衛生週間**』という名称で呼ばれてい
ましたが、2013年からは『**歯と口の健康週間**』
という呼び方になりました。

これは『**むし歯**』だけでなく、『**歯周病**』や『**歯
ならび**』など、お口の中全体の健康にも関心を向
ける時代になってきているということでしょう。

むし歯はもちろん、歯とお口の健康について、気
になることがございましたら、いつでも気軽に相
談してください！

しらき歯科クリニックのLINE@ お友だち募集中です♪

LINEを起動して、メニューの「友だち追加」
で「ID検索」を選択⇒「@shiraki-dent」と
入力して検索すると、友だち追加できます。

お友だち登録をお待ちしています♪

知っておきたい歯とお口の基礎知識 V o l . 4 4

歯周病って？(6)

ひとことで『**歯周病**』と言っても、**その症状はさ
まざま**です。他の病気と同じように、進行ととも
に現れる症状も異なります。

歯周病は、大きく分けると「**歯肉炎⇒歯周炎**」と
徐々に症状が進行していく病気です。

今回は**歯周病の初期段階「歯肉炎」**にフォーカス
してお話をしていきます。

歯肉炎は、歯周病菌（プラーク中に含まれる細菌）
が付着し増殖することによって、歯肉（歯ぐき）
が**赤く腫れて炎症**を起こしたり、**歯みがきで出血**
したりします。

歯肉炎の初期段階では、歯と
歯の間の歯肉（歯ぐき）が炎
症を起こすだけで、**自覚症状**
はほとんどありません。



仮に自覚症状があっても、歯肉（歯ぐき）が腫れ
ることなんて**そう大きな問題ではないと思って
放っておかれてしまうことも多い**ものです。

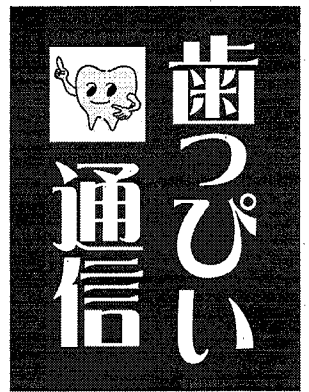
こうして放っておくうちに歯周組織が侵される
歯周炎へと発展してしまいますので、**歯肉炎の段
階で早めに治療を行うことがとても大切です。**

この歯肉炎の段階で治療を行えば、歯周病を治す
ことも可能です。

一方で、他の病気と同じように、**症状が進行すれ
ばするほど治療は困難**になります。

お口の中の**異常を感じたら早めに歯科医院で診
察を受ける**ようにしましょう！

歯周病の『**早期発見**』を心がけてください！



2014年6月号

☆赤ちゃんの指しゃぶりや歯並び
☆毎朝の顔診断で血液のチェック
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ!

～ ネバネバ冷そば ～

赤ちゃんの指しゃぶりと歯並び

赤 赤ちゃんが指を吸うしぐさはとても可愛らしいですが、指しゃぶりが長く続くと歯並びに影響が出るケースがあります。生後半年ぐらいたままでの赤ちゃんは、自分の手や身のまわりにあるものは何でもしゃぶってみて形や味などを覚えていきます。

指しゃぶりはその習慣の名残ともいえますが、つまり立ちや伝い歩きが始まり1〜2歳になって積み木や人形で遊ぶようになって、自然に指しゃぶりは減っていくようになります。

指しゃぶりが歯並びやかみ合わせに与える影響として考えられるのは、「上の前歯が前方に出る上顎前突」「上下の前歯の間に隙間できて咬み合わない開咬」「上下の奥歯が横にズレて上下の前歯の中心が合わない交差咬合」が挙げられます。

他にも、前歯が出ていると唇が閉じにくく口を開けている癖や、口呼吸の習慣がついてしまうなど歯並び以外の影響もあります。歯の生育にも個人差はありますが3歳ぐらいたままでの指しゃぶりは、子供の自然な行為でもあり無理にやめさせる必要はなさそうです。歯の生えかわりが始まる4歳半〜5歳頃に指しゃぶりがなくなれば、歯並びへの影響は少ないという見方もあります。(参照：日本小児歯科学会ホームページ)

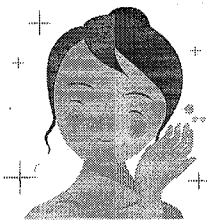
毎朝の顔診断で血液のチェック

日 頃から運動をしない。脂っこいものや肉料理が好き。甘いものや果物をよく食べる。お酒やたばこを好む。外食が多い。ストレスが多い。疲れがなかなか取れない。上の中で当てはまる項目が多い方は、ドロドロもしくはネバネバ血液、ベタベタ血液など血液の状態がよいとはいえない可能性があります。

人間の体内にある大動脈はおよそ直径3センチ。細動脈はわずか0.3ミリにも満たないそうです。この細い血管が詰まり流れが悪くなってしまつと、動脈硬化や心筋梗塞を発症する可能性が高くなります。血液の状態は、顔のさまざまな部分に現れるのをご存知でしょうか？

顔色が青白い、まぶたの裏側が白くなつていたら貧血の可能性があり、消化器潰瘍の疑いもあります。目の周りが黄色がかつて見えたら、血液中のコレステロールや中性脂肪が多いサイン。心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクが高まります。顔に吹き出物が出やすい時は、血液中のブドウ糖が増え抵抗力が低下している可能性が考えられます。糖尿病に要注意です。また、顔がむくんでいたたり、朝起きた時に手の指が腫れていたりする時は、腎臓などの血管に異常が起き始めている可能性も考えられます。動脈硬化などを発症する前にかかりつけ医に相談しましょう。

血液をサラサラに保つには、規則正しい食習慣や水分を摂ること、ウォーキングなどの日常運動が効果的です。(参照：株式会社ヘルスクリックホームページ)



～ アンチエイジングレシピ！～ ネバネバ冷そば

カロリー：490kcal、ビタミンC：8mg、ビタミンE：1.2mg
(すべて1人分で計算)

<材料> (2人分)

- ・そば(乾麺) 200g
- ・オクラ 10本
- ・納豆 2パック
- ・長芋 100g
- ・刻みのり・白ごま・めんつゆ 各適量

<作り方>

- ① オクラは軽く塩もみ(分量外)して熱湯で軽くゆがき、水にさらして小口切りにする。
- ② 納豆はよく混ぜてから付いているタレを加え、さらに混ぜる。
- ③ 長芋は皮をむいて乱切りし、ビニール袋に入れ、麺棒でたたいてつぶす。
- ④ そばを表示通りの時間茹でて水にさらし、水気を切って皿に盛る。
- ⑤ そばの上に、①②③を乗せ、刻みのり、ごまをトッピングして、めんつゆをかけていただく。

★栄養コメント★

うっとりしい雨が続く梅雨時は食欲が落ちたり、お腹をこわしたりと体調を崩してしまいがちです。そんな時でも食べやすいのがツルツとした食感の“麺類”です。中でも、アンチエイジングを意識した食生活におすすなのが“そば”です。そばには、活性酸素を除去するルチンとカロテンが含まれています。さらにトッピングのネバネバ食材にもアンチエイジングに欠かせない成分がたっぷりです。

納豆には、ヒアルロン酸の10倍の保水力があるといわれるポリグルタミン酸が豊富なので、保湿効果が期待できます。納豆に含まれるポリアミンは体の中に届けやすく、免疫細胞に大きく働きかけるため、コラーゲンやヒアルロン酸以上のアンチエイジングパワーを発揮します。また、長芋やオクラのネバネバ成分であるムチンは、韓国コスメでヒットしたカタツムリクリームの主成分としても有名で、新陳代謝や細胞の増殖機能を促進する作用があり、老化防止や肌の若さを保ちます。さらに、長芋には活性酸素を解毒するカタラーゼという酵素が含まれているので、老化防止やガン、生活習慣病の予防に効果的といわれています。カタラーゼは加齢とともに体内生産量が減少していくので、食材から積極的に取り入れたい成分です。梅雨の時期からアンチエイジング食材たっぷりの麺料理で、夏の紫外線に負けない体づくりをしましょう。♪

★ネバネバ冷そばのポイント★

お好みで卵黄などをトッピングしてもネバネバ食材が汁をからめとって、食べ進めるうちに濃く感じてしまうので、めんつゆは加減しながら加えましょう。

からだに

美味しいレシピ
おしえチャオ!

