



こんにちは！白木です。
いつもありがとうございます！

今回は『歯科治療について私の想いと考え』をお話してみたいと思います。

少しかたいテーマですが、日頃なかなかお話できないことなので、お話をさせてください。

近年、私は『予防』という考え方を大切にしています。

予防という字は「あらかじめふせぐ」と書きますね。前もってよくないことから回避するということになります。

歯科にあてはめると、むし歯や歯周病の進行を予測して、急に痛んだり、腫れたりすることを減らすことができないか。

さらに進めればむし歯や歯周病そのものにならないようにすることができないか。

これは、条件がそろえば不可能ではありません。

病状が進行する前に治療ができれば、治療も簡単なもので済み、治療回数も少なくできるので、結果として治療費も安くなります。

そういうことを考えると定期的に通院していくだくことのメリットは出てきます。

なにより、お互い顔なじみになることで治療にも慣れるし、恐怖感の緩和にもなるでしょう。

特に、歯・お口の病気は生活習慣病の一つで、慢性の病気です。

急に悪くなることはケガで歯が折れたり、骨折などの時以外にはありません。必ず前兆があります。

前兆を見逃さずに診せていただければ、ひどくなることはありませんから、悪くならないことを考えた歯科治療を大切にしていきたいのです。

知っておきたい歯とお口の基礎知識 V.O.I. 28

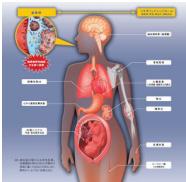
歯と全身疾患の関係(1)



今回から、近年になって少しずつ解明されてきている『歯の病気と全身の病気の関係』についてお話をみたいと思います。

「歯の病気がどうして全身の病気と関係があるの？」と思われる方が多いと思いますが、特に歯周病との関係がクローズアップされています。

これは、歯周病が細菌によって起こる病気であることが関係しています。



お口の中にある歯周病の原因菌が、お口から体内に侵入していって、病気や身体の器官に影響を与えていると考えられます。

歯周病と関係のある病気として、具体的には次のような病気が分かってきています。

- 動脈硬化、心臓疾患
- 糖尿病
- 肺炎
- 低体重時出産、早産
- 骨粗しょう症、関節炎

食べ物も水分も口から補給しています。お口の中をきれいにし、歯周病を治療・予防することは、全身疾患の予防にもつながります。

次回から、それぞれの病気と歯周病との関係を少しずつ解説していきます。



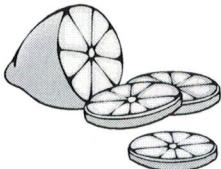
歯つぱい 通信

#サラサラ唾液で健康に！

2013年2月号

- ☆サラサラ唾液で健康に！
- ☆冬にオススメしたい手軽な運動
- ☆からだに美味しいレシピおしえチャオ
- ～ 豆腐のれんこんまんじゅう～

冬は空気が乾燥し手肌と同様に口の中も乾燥しがち。口中が乾いて唾液の量が少なくなると、お口の中の自浄能力が低下し様々な病気が引き起こされ口臭も発生します。唾液がもつともたくさん出るのは食事の時。梅干しや酢の物、レモンなど唾液の分泌を促進する効果のある酸っぱいものを食事に摂り入れる、また、意識して水分をこまめに摂るなどして唾液の分泌を促し、口中が乾燥しない工夫をしてみましょう。この場合の「水分」ですが、唾液の分泌を抑える働きのあるポリフェノールが含まれたウーロン茶や緑茶、口臭の原因となるジユースや牛乳はかえつて逆効果になるので注意。いちばんよいのは、水。1日1~2リットルを目安に飲むと良いです。唾液には「ネバネバ唾液」と「サラサラ唾液」があるのをご存知ですか？ネバネバよりもサラサラの唾液のほうが自浄能力は高いといわれています。サラサラの唾液を出す効果のあるキシリトールを含んだガムを噛むのもおすすめです。舌を動かすことでも唾液があるので、ガムの味がなくなつてからも舌の上でコロコロ転がすなどすれば唾液が分泌され、口の中も潤います。ストレスや緊張は唾液の分泌を低下させるので、自分に合つたりラックス法も見つけさせてみてください。（参照：社団法人日本歯科医師会ホームページ）



季節は暖かい室内に閉じこもりがちで、家の外に出るのも億劫になつてしまい運動量も低下します。ウォーキングやジョギングなど、1日30分以上での有酸素運動が体と健康に良いことはわかっていますが、「毎日続けられない」という方も多いでしょう。そんな時は、室内でできる手軽な運動や、家事や通勤時間の合間に利用した運動を日々の生活に取り入れてみませんか？

たとえば、駅や会社で、また大型スーパーへ買い物に行つた時などエレベーターを使わずに階段を利用する。トイレに行く時は一つ上（下）の階まで行く。買い物の際に、必要なくともすべての売り場を歩いてみるなどはすぐにでも実行できそうですね。尚、歩く際はなるべく大まちで歩き、階段を上がる時はつま先立ちで上がるだけでも足腰が鍛えられます。

他にも、椅子に座った時は、常に両膝をくっつける。歯磨きタイムは交互に片足立ちをする。椅子に座るワットのように腰を上げ下げするなど。こうしてみる時も、掃除機をかける時は両手を大きく動かし部屋の隅々まで動く。お風呂掃除や壁の拭き掃除ではスクワットのように腰を上げ下げするなど。こうしてみると一日の中に運動につながる動作や身体を動かしている時間は意外にたくさんあります。

毎日無理なく少しずつ、手軽な運動でスッキリ健康な体を手に入れましょう。（参照：横浜市体育協会木一ムページ）

冬にオススメしたい手軽な運動

～インナービューティーレシピ！～ 豆腐のれんこんまんじゅう

カロリー：259.1Kcal、ビタミンE：0.92mg、ビタミンK：10.9μg
ビタミンB1：0.20mg、ビタミンB2：0.07mg、ビタミンC：61.5mg
タンパク質：7.4g、カリウム：685.1mg（1人分）

＜材料＞（4人分）

- | | |
|---------------|--------------|
| ・れんこん 500g | ・かつおだし 200ml |
| ・白玉粉 100g | ・みりん 50ml |
| ・絹豆腐 1/2丁 | ・しょうゆ 50ml |
| ・絹さや 2~3枚 | ・くず粉 大さじ1 |
| ・生姜(すりおろし) 少々 | |
| ・塩…少々 | |
| ・酒…大さじ1 | |
| ・しょうゆ…大さじ1 | |
- 【A】 { [A] }
- 【B】 { [B] }

＜作り方＞

- ① 豆腐はペーパーに包んでしっかりと水分を取っておく。(20~30分置く)
- ② れんこんは皮をむいてすりおろし、ペーパーに包んで水気を絞る。
- ③ ボウルに白玉粉を入れてマッシャーでつぶし、①・②・【A】を入れて、よく混ぜて4等分に丸める。
- ④ ③に片栗粉でまぶし、油で揚げる。
- ⑤ 【B】をお鍋に入れて、あんをつくる。絹さやと一緒に炊く。
- ⑥ れんこんまんじゅうに絹さや・生姜を飾り、あんをかける。

★栄養コメント★

飲み物や食べ物など体に入るものに気を配り『カラダを内側から磨く』ことを目指す美容法を『インナービューティー』と呼びます。食べ物に気を配ると言ってもいいたい何を食べたらよいのか、どのような効果がある食材を選んだらよいのか悩みますよね。そこで今回は、インナービューティーのためのポイントを1つご紹介しましょう！カラダの内側を磨くためには老廃物を溜めない体を作ることが大切です。でもその前に、まず今、体の中にある老廃物を体の外へ出す必要がありますよね！つまりデトックスです。そんな時におすすめの食材が【れんこん】れんこんには豊富な「食物繊維」と「カリウム」、そしてネバネバ成分の「ムチン」などの栄養素が含まれています。食物繊維は便の量を増やし、体の中の要らないものを体の外へ出すを助けてくれます。また、カリウムには体の中にある余分なナトリウムを体の外へ出す働きがあります。体内にあるナトリウムは高血圧やむくみの原因となります。これを体外へ出す事によってすっきりきれいな体を目指しましょう。そして粘膜を保護する働きを持つのがムチンです。粘膜の保護とは、傷ついた胃や腸を修復する働き、そして胃壁や腸壁を健全な状態に保つ働きなどがあげられます。体内をキレイに保つにはやはり、胃や腸が元気であることが欠かせません。

★豆腐のれんこんまんじゅうのポイント★

豆腐と白玉粉でふわふわのにもっちり食感の一品です。あんかけのとろみを片栗粉でなく、くず粉を使うのでよりヘルシーで喉にもいいですね。

美からだに味しいレシピおしえチャオ！

