



こんにちは！白木です。
いつもありがとうございます！

昨年のですが、あるビジネス雑誌の『シニア1000人調査“リタイア前にやるべきだった…後悔トップ20”』という記事を見ました。

一生懸命働いてきて、悠々自適のセカンドライフに入られた方々が、「健康」のことで最も後悔していることは何だと思えますか？

実は・・・「**歯の定期検診を受ければよかった**」これが**第1位**にランクされていました。

私にとっては、かなり衝撃的な結果でした。

アンケートに答えたシニア世代の方たちは、なぜ『**歯の定期健診をしてこなかったこと**』を後悔しているのでしょうか？

その理由は、**老後の楽しみの1つは『なんでもおいしく食べられること』**だからだと私は想像しています。

例えば、気の合うお友達やご家族・お孫さんとの食事の機会などで、周りのお友達やご家族と同じように食べられないというのは残念です。

年を取れば歯が悪くなって、入れ歯になるのは仕方がないと思われる方もいるかも知れません。

しかしながら、**そうなってしまってから後悔している人たちがたくさんいるのも現実です。**

私は、当院にご来院いただいている患者さんには**そんな思いをして欲しくない**と思います。

セカンドライフと歯のことについて、続きのお話はまた次回の通信に書いてみたいと思います。

知っておきたい歯とお口の基礎知識 Vol.29

歯と全身疾患の関係(2)



近年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**』、今回は『**動脈硬化**』についてお話してみたいと思います。

動脈硬化とは、血管の壁が内側に厚くなり、**血管が狭くなって血液の流れが悪くなった状態**のことです。



血管の壁にコレステロールなどが沈着して、脂肪の固まりができ、血液の通り道が狭くなったり詰まったりします。

これが心臓の血管で起きると狭心症や心筋梗塞、脳の血管で起きれば脳梗塞が引き起こされます。



実は、『**歯周病**』が**動脈硬化の危険因子**のひとつになっていることが明らかになってきました。

歯周病の原因となる細菌はお口の中にありますが、これが免疫細胞に取り込まれて、**血液中に運ばれていきます。**

血液中に運ばれた歯周病菌は、**血管の壁の部分で炎症を起こしやすくします。**

その結果、コレステロールの沈着を促したり、細胞を傷つけたりすると考えられています。

動脈硬化は、非常に深刻な病気の原因となりうることは先ほどもお話ししました。

歯周病の原因となる細菌をコントロールすることは、**動脈硬化を予防すること**にもなります。

あなたの身体の健康を守るためにも、歯周病のケアに取り組みましょう！

しらき歯科クリニック

安八町東結481-1 TEL.0584-62-6677



2013年3月号

歯並びと体の不調の関係

日ごろから首や肩がこる。頭が重い、便秘がち。このような症状が思い当たる方は案外多いのではないだろうか？実はこれらの症状が歯並びが原因になって起こる場合もあるのです。

歯並びが悪いと、かみ合わせにも影響が出てきます。食事の際に奥歯でものを噛む時には60キ口ほどの力が加わるといわれています。もし歯並びが悪く片側の奥歯だけでものを噛んでいると、噛んでいるほうの歯や顎、ひいては関節や筋肉、頸椎にも無理な力がかかり大きな負担になります。このような状態が続くと、顔が左右非対称になる。片方の肩だけが下がってくる。背中が曲がり、首や肩がこるなど全身に影響が及び可能性があります。

歯と歯肉をくっつける役目をしている歯根膜はとても薄い膜ですが、毛細血管が流れており、自律神経につながっています。そのため血行が悪いと歯が浮く人もいます。また、歯並びが悪いと十分に噛むことができず唾液の分泌量も少なくなり、唾液中には消化酵素が含まれているため、唾液の量が減ると胃腸に負担がかかり胃腸障害を引き起こす原因にもなります。歯並びやかみ合わせが気になる方は、全身に影響が出る前にぜひ歯科医にご相談ください。(参照：社団法人日本歯科医師会ホームページ)

「未病」の間に健康管理を!

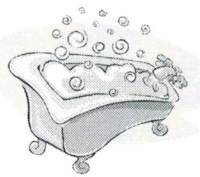
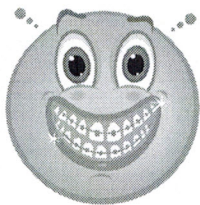
未病(みびょう)という言葉をご存知でしょうか？人間の体には「病気」と「健康」の2つの状態に加えて、病気の兆候はあるけれどはっきりと病気として成立していない「未病」という状態があります。

たとえば、頭痛や肩こり、なんとなく疲れやすい、風邪をひきやすいなどの症状があり、病院で診察してもらっても特に異常が見つかるわけではありませんが、ところが、その状態を放置しておくといずれ本格的な「病気」を引き起こすことにもなります。

未病の時に心身をケアし、病気を未然に防ぐ工夫を試みませんか？

身近で大切なのは、「食」と「睡眠」です。世界最古の薬物学書といわれる「神農本草経」には「人の生命を日常に養うには穀類を主食とし、動物性たんぱく質は栄養を増益させ、野菜類の水分やミネラル、繊維が体調を整え、果物は野菜の助けになる」とあるそうです。自分の体調や季節にあった食べ物を選び、それらを煮る、焼く、蒸すなどの調理法にも気を配りたいものです。

また、不眠の原因で最近増えているのが、筋肉の凝りや冷え。ぬるめのお風呂で体をゆっくり温めて筋肉の緊張をほぐし、血行を良くすることも不眠解消の助けになります。賢く食べて睡眠も十分に摂り元気に春を迎えたいですね。(参照：クラシエホールディングス株式会社ホームページ)



～つやつや髪レシピ～

いわしハンバーグ

カロリー：318kcal、たんぱく質：19.7g、ビタミンB2：0.32mg、ビタミンB6：0.33mg (1人分)

<材料>(2人分)

- いわし 6尾(正味 120g)
木綿豆腐 150g
卵 1/2個
パン粉 大さじ1
片栗粉 大さじ1/2
酒 小さじ1
生姜(すりおろし) 小さじ1
塩 小さじ1/2
コショウ 少々
サラダ油 大さじ1/2
(タレ)
しょうゆ
酒
みりん
砂糖
片栗粉 各大さじ1

<作り方>

- 1 いわしは、頭・腹ワタを除いて洗い、手開きして中骨と皮を取り、包丁で小骨ごと細かく叩く。豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ 500W で2分加熱して水切りする。
2 ホウルに<A>を入れてよく混ぜ合わせ、6等分して小判型に整える。
3 フライパンを熱して油を引き、2を入れて両面色よく焼いて取り出す。
4 フライパンにタレを入れ、ひと煮立ちしたら3を戻して全体をからめる。

★栄養コメント★

若々しさの象徴ともいえる「つやつや髪」。不規則な食事や睡眠は、お肌だけでなく髪にとっても大敵です。髪は一定のサイクルで生え替わっていますが、偏った食事・不眠・ストレス・加齢など何らかの原因でサイクルが乱れると、つやが無くなり、成長途中の髪の毛が抜け落ち、抜け毛が増えていくのです。さらにこの状態で新たに生えてくる毛の成長が追いつかないと薄毛となってしまいます。そんな髪の悩みにぴったりの食材が「いわし」です。いわしに含まれるビタミン B2 は髪の付け根の毛母細胞を元気にします。丈夫な髪の毛を伸ばす作用があるのはビタミン B6。髪の毛を作るのに不可欠なのはたんぱく質。また、髪の毛のトラブル、抜け毛には亜鉛、白髪には銅。抜け毛と白髪の両方に効果があるのがビオチンというビタミン H です。これらの栄養素がいわしには揃っているため、毎日の食事で上手に摂り入れましょう。また、食事と同様に大切なのが睡眠です。日中髪に受けたダメージは、寝ている間に働く免疫細胞やホルモンによって修復されます。しかし、髪は他の臓器に比べて重要度が低いと判断され、優先順位の高い臓器からケアされていきます。その間髪に栄養が送られないので、睡眠不足で一番ダメージを受けるのは実は髪なのです。日頃の食生活や睡眠を見直し、体の中から憧れの「つやつや髪」を目指しましょう。

★いわしハンバーグのポイント★

豆腐はしっかり水切りをしましょう。ハンバーグの生地がやわらかくて成形しにくい場合はパン粉の量を増やして調節してください。

からだに 美味しいレシピ おしえチャオ! (Illustration of a woman cooking)