



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

4月になり、**春らしさ**が溢れてきましたね。ポカポカ陽気が気持ち良い季節、何をするにも思わず心が弾みます。

一方で、**スギ花粉症**の方にはツライ時期でもありますよね。

花粉症の方は長時間口をあけているのも苦しいことと思います。花粉症の方は、その旨遠慮なくお知らせくださいね。

さて、今回は『**年齢とともに歯は悪くなるのか？**』というテーマで少しお話してみます。

年齢を重ねてくると、**歯肉が退縮して歯の根元が露出します**（歯が長くなったと言われます）。

若いころ歯肉に隠れていた歯の根の部分は、**非常にむし歯になりやすい**のです。

そういう意味では、「年齢とともに歯が悪くなる」と言えないこともないと思います。

歯肉の退縮の原因は、①**歯周病の進行**、②**強く歯みがきすぎ**、③**かみ合わせの不調**（歯ぎしりや噛み癖）、④**生まれつき歯肉の厚みが薄い**（女性に多い）などです。

年を重ねて口の中の状況が変わっていくのに、手入れが若いころと同じでは良くありません。

弱いところがうまく手入れできないと**余計にむし歯になりやす**くなります。進行も早いです。

状態の変化を自覚して、**日頃のケアで『悪くなるのを防ぐ努力』**をして欲しいと思います。

知っておきたい歯とお口の基礎知識 V o l . 3 0

歯と全身疾患の関係(3)



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『**糖尿病と歯周病**』についてお話してみたいと思います。

歯周病と糖尿病、この2つの病気は言わば**持ちつ持たれつ**の関係と言えます。

以前より、**歯周病は糖尿病の合併症のひとつ**と考えられてきました。つまり、糖尿病が歯周病に悪影響を及ぼしているということです。

一方で、最近の研究では、**歯周病になると糖尿病の症状が悪化する**という逆の関係も明らかになってきています。

ですから、歯科健診で歯周病と診断されたことをきっかけに糖尿病が見つかることも少なくありません。

なぜ糖尿病と歯周病はこれほど深く関係しているのでしょうか？

糖尿病になると**身体の抵抗力が下がります**のでさまざまな合併症が起こり、糖尿病は合併症が怖い病気ともいわれています。

抵抗力が下がるという事は、『細菌に感染しやすい＝歯周組織が歯周病菌（歯垢）に侵されやすい』となります

ですから、糖尿病になると歯周病になりやすく、歯周病が治りにくくなってしまいます。

また、**唾液の分泌量**や**白血球の機能低下**なども、歯周病と糖尿病の関係で指摘される問題です。

双方の病気の治療が望まれる病気と言えます。

しらき歯科クリニック

安八町東結481-1 TEL.0584-62-6677



2013年4月号

☆「8020」で生涯おいしく健康に！
☆食べる順番でダイエット効果？！
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ お花見スイーツ・桜まんじゅう ～

「8020」で生涯おいしく健康に！

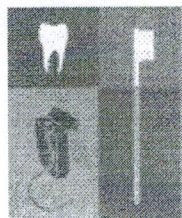
一生自分の歯で食べたいという思いは誰もが抱えています。平成元年に厚生省（当時）が提唱した「8020（ハチ マル ニイ マル）運動」をご存知の方も多いと思います。「80歳になっても自分の歯を20本以上キープしよう」というこのスローガンが示された平成元年当時は、20本以上自分の歯のある75歳以上の高齢者は全体の1割未満でした。しかし、調査の度に「8020」の達成人口は増え続け2012年の調査では高齢者全体の4割近くの方が80歳になっても自分の歯を20本残すことができているという結果が。

「80歳で20本」というと高齢者のための対策と思われがちですが、高齢になっても健康な歯を保つには幼児期からの心がけも忘れてはならないポイントです。食後や寝る前には歯を磨く。かみごたえのあるものを食べるなどの習慣が小さな頃から身についているとよいですね。

また、「8020」を達成するには歯の喪失を防ぐことが重要なポイントになります。歯を失う2大原因は「むし歯」と「歯周病」。歯みがきなどのセルフケアとともに、お近くの歯科医院で定期的にむし歯チェックや衛生指導を受けることもおすすめです。（参照：厚生労働省ホームページ）

食べる順番でダイエット効果？！

最近テレビや雑誌で「食べる順番ダイエット」という話題をよく見聞します。食事の際に食べるものの順番を工夫することで、血糖値の急激な上昇を抑え脂肪細胞の活性化を防ぐというもので、それがダイエットにもつながる、と紹介されています。効果的な食べ方の順番としては、野菜や海藻、煮物の小鉢などの食物繊維質→味噌汁などの汁もの→肉や魚などのたんぱく質→ご飯やうどんなどの炭水化物の順。食事などで摂取したものは私たちの体内で糖になり血液中をめぐるります。食事をすることにより血糖値は上昇しますが、急激に糖が増えることによりインシュリンというホルモンが血糖値を下げようとします。インシュリンは脂肪の分解を妨げる働きがあるため、分泌されすぎると肥満の原因になる恐れがあります。このインシュリンの分泌を抑えるためには血糖値を緩やかに、徐々に上昇させる食事が適しており、先ほど紹介した食べる順番はまさにこの血糖値を緩やかに上昇させる食べ方、食べる順番といえます。摂取した食べ物が体内で糖に変わり、血糖値が上昇するスピードを表すものに「G値」があります。G値の低い食べ物はゆっくりと体内に吸収されるため、血糖値の上昇も緩やかになります。お米でも、白米はG値がやや高、玄米や胚芽精米はG値が低いそうです。食べる順番を効果的に取り入れ健康的な食生活を！（参照：パナソニック株式会社ホームページ）

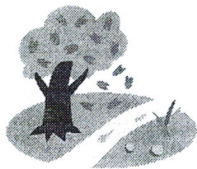


～ お花見スイーツレシピ！ ～ 桜 ま ん じ ゅ う

カロリー：106.8Kcal、ビタミンA：10.4μg RE
ビタミンC：8.0 mg、カリウム：123.9mg（1個分）

<材料>（10個分）

- ・じゃがいも 正味 400g
- ・水 1/2カップ
- ・砂糖 180g
- ・バター 20g
- ・食紅 適量
- ・抹茶 適量



<作り方>

- ① じゃがいもは厚めに皮をむき、芽もしっかり除く。適当な大きさに切ったゆでる。
- ② じゃがいもがやわらかくなったらマッシャーで潰し、砂糖・バターを加えてよく混ぜる。好みの固さより少しやわらかい状態で火を止める。
- ③ ②を30gくらい取って半分にする。片方には食紅を加えてピンク色にしもう片方には抹茶を加えて緑色にする。
- ④ ②をラップに敷いて少し丸めながら形を調え、③のピンク色が抹茶色かどちらかを真ん中に少しずつのせて茶巾しぼりにする。

★栄養コメント★

お花見の季節ですね。お花を見ながら楽しむものと言えば、あなたは何を思い浮かべますか？『お団子』をはじめとしたスイーツ類ですか？きれいなお花を見ながらついついたくさん飲んでしまう『お酒』でしょうか？それとも、スイーツもお酒も、両方ですか？いい気分、気がつけば食べすぎや飲みすぎになりがちなお花見シーズンです。甘いものやお酒を摂り過ぎると、血液の濃度が上がる為、体は水分を溜め込んで濃度を一定に保とうとします。その結果、血圧が上がったりむくんだりしてしまいます。そう、いい気分、食べすぎたり飲みすぎたりしていると次の日、何だか体調がよくないということになりかねません。そこで今回はお花見のお供にじゃがいもを使ったおまんじゅうをご紹介します。じゃがいもに含まれる栄養と言えば、「カリウム」が有名です。その含有量の多さは『カリウムの王様』と呼ばれるほど。カリウムは余分なナトリウムを体外へ出すのを助け、体内の水分量を調節する働きがあります。その為、高血圧やむくみの予防に効果的な食材です。また「ビタミンC」も豊富に含まれており、美容や風邪予防などにもオススメです。お花見の雰囲気は壊さず、実は健康にも気を使っている。そんな手づくりスイーツで今年のお花見を楽しみましょう♪

★桜まんじゅうのポイント★

たくさん食べてしまいがちなお菓子も、じゃがいもなら大丈夫？！
ピンクと緑で彩りもキレイ。春を感じさせてくれる和菓子です。

からだに

美味しいレシピ
おしえチャオ！

