



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

季節は初夏、暑すぎず寒すぎず、この季節が**好き**という方も多いことでしょう。

一方で、**5月病**なんて言葉も聞くシーズンです。
心の健康にも気をつけて過ごしましょう！

さて、コラムでお話している『老後と歯の健康』、
今回は「**年齢とともに歯が悪くなるのを防ぐ方法**」をお話してみたいと思います。

歯が悪くなるのは『加齢現象』のひとつで仕方のないことと考えている方が多いようですが、
実際のところは**ただの加齢現象ではありません**。

現実には、同じご年齢の方でも歯にトラブルをほとんど抱えていない方がいるのも事実です。

歯が悪い方と悪くない方、その違いは・・・『**日頃のお手入れの仕方**』が大きく影響しています。

前回もお話しましたが、年齢とともに歯肉の退縮が起こりやすくなることは確かです。

ですから、年を重ねて変化しているお口の中の状況に合わせて、手入れの仕方を変えて対応することを考える必要があります。

一方で、長年やってきた習慣を変えるのは非常に困難なのも事実です。面倒ですし、できれば楽をしたい気持ちも分からないでもありません。

ただ、おいしい食事を楽しめるように健康なお口の状態を手に入れるためには、**正しい方法で日頃のお手入れをする**のが一番の近道なのです。

お口のお手入れについて見直してみませんか？

知っておきたい歯とお口の基礎知識 Vol. 31

歯と全身疾患の関係(4)



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『**歯周病と肺炎**』についてお話してみたいと思います。

「**歯周病菌が肺炎の原因になる**」と聞くと驚く人も多いかもしれません。

肺炎は日本人の死因別死亡率の**第4位**を占める病気です。最近の研究で高齢者の肺炎に、**歯周病菌が大きく関わる**ことがわかってきました。

肺炎の死者のうち92%が65歳以上の高齢者で、さらに肺炎の年齢別死亡率は、70歳を超えると急激に増加することが報告されています。

特に、**飲み込んだ菌が肺に入って起こす病気**である『**誤嚥性肺炎**』ごえんせいはいえんによって亡くなる高齢者の方が非常に多いのが現状です。

その誤嚥性肺炎の原因となる菌の居場所が、**お口の中**です。私たちはこうした細菌を知らず知らずのうちに飲み込んでいます。

しかしながら、人間は**嚥下**（えんげ：飲み込むこと）反射と**咳**反射という生理機能で、肺や気管にお口の細菌が入ることを防いでいます。

また、肺炎は細菌を飲み込むと必ずなる病気ではなく、寝たきりの方や老人性肺炎の方など身体の**免疫力がおちた時にかかりやすい**病気です。

つまり、**加齢とともに生理機能や免疫力が衰えてくると**、この病気を発症しやすくなるのです。

若いうちから歯周病にならないように気をつけていくことが、健康で長生きするために大切な要素になるということです。



2013年5月号

「歯ざしり」していませんか？

寝ている間にガリガリと歯をこすりあわせる「歯ざしり」。無意識のうちにしているもので自覚しにくいですが、以下の項目で思い当たるものがあれば、歯ざしりをしている可能性が高いでしょう。①歯にひびがある②起きた時に口の周囲にこわばりがあり、顎が疲れている③車の運転やパソコン作業など集中している時に歯を噛みしめている④肩こりや頭痛が多い 当てはまるものはありませんでしたか？

また歯ざしりをしやすい人の特徴として、①ストレスをため込みやすい②多忙で時間に追われている③目的意識が強く、目標に常に精力的に取り組むなどが挙げられます。目が覚めている時に力いっぱい噛むより何倍もの強い力で歯ざしりをしていいると、歯がすり減ったり、かたたりする場合があります。それが知覚過敏や歯周病、むし歯につながることも。また顎関節症や肩こり、頭痛などの症状を引き起こすこともあります。

歯ざしりを防ぐ方法として、・自分の歯に合ったマウスピースを作る・昼間に歯を噛みしめていることに気づいたら深呼吸する・就寝前の1時間は好きなことをしてリラックスする・顎や頬の筋肉をもみほぐすようにマッサージするなどがあります。セルフケアするとともに気になる方は医療機関にご相談ください。(参照：NHKホームページ)

お家の中は危険がいっぱい！

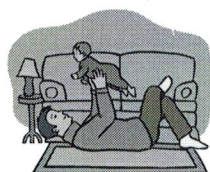
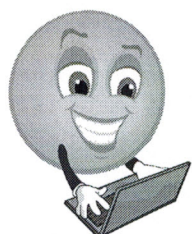
家の中には意外と危険が多いことをご存知ですか？

大人の目線で見れば何もありません。高齢者や小さな子供の場合、ドアで指をはさんだり、転んだ拍子に打ちどころによっては大きな事故につながることも。日本で14歳以下の子どもの死亡原因の1位は不慮の事故で、交通事故や窒息、溺水及び溺死、転落などがあげられます。

家庭においては、玄関のドアに手や指をはさむ、家の床からたたきに落下するなどの事故も多いようです。ドアの隙間にカバーをしたり、落ちた時の衝撃を吸収するためのマットを敷くこともおすすめです。階段は小さな子供や高齢者には危険箇所。高齢者のリビングや寝室は1階に、もしも赤ちゃんが階段を使っていたら昇り降りの途中で声をかけるのは避け、赤ちゃんが転落しないように受け止めることができる位置でサポートしましょう。

お風呂場は、高齢者にとっても子供にとっても溺水や転倒などが死亡事故につながることを常に意識し注意を払いたいものです。お風呂場の入り口に鍵をつけるのもよいでしょう。入浴中は絶対に子どもから目を離さないように。子供のベランダからの転落事故を防ぐためには、クーラーの室外機や新聞紙の束など、子供が踏み台にしてよじ登れるようなものは置かないようにしましょう。

ちょっとした工夫や、ほんの少し注意を払うことで事故を未然に防ぐことは可能ですね。(参照：ママピックスホームページ)



～ 瞳 が 喜 ぶ レ シ ピ ! ～

ブルーベリーマフィン

カロリー：159Kcal、ビタミンB：0.06mg (1個分)

<材料> (マフィン型カップ 6個分)

- ・薄力粉 80g
- ・ベーキングパウダー 3g } 【A】
- ・バター(常温に戻す) 50g
- ・砂糖 40g
- ・卵 1個
- ・牛乳 大さじ3
- ・ブルーベリー(冷凍) 50g

<作り方>

- ① 【A】は合わせてふるう。オーブンを180℃に予熱する。
- ② ボウルにバターを入れて練り、砂糖を少しずつ入れて、白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ 溶いた卵を2～3回に分けて加え、さらに混ぜる。
- ④ 【A】を入れてさっくり混ぜ、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ブルーベリーの半量を生地に混ぜたら型に流し、残りのブルーベリーを乗せてオーブン180℃で20～30分焼いて取り出す。

★栄養コメント★

仕事でも家でもパソコンや携帯電話を使うことが多い現代、瞳は休むことなく働き続けています。疲れ目に効く食材という思いつづくのが「ブルーベリー」です。ブルーベリーの特徴はなんといってもあのきれいな青い色。これは着色したのではなく、天然の色素「アントシアニン」という成分で、この色素こそが目に良い働きをする物質です。目の網膜には光に反応してそれを脳に伝える働きをする「視細胞」があり、その中には「ロドプシン」という物質があります。これが分解・再合成をすることで光を信号に変えて脳に送り出し、物が見えるという仕組みになっています。ロドプシンの働きが鈍ると物が見えづらくなったり、視界が曇ったり、チカチカして見える、などの症状が出て眼精疲労も進んでしまいます。このロドプシンの再合成を助けているのがアントシアニンなのです。また、アントシアニンには血行を良くする働きがあり、目に十分な栄養を送り込む役割もあるため、目に効くといわれているのです。さらに、瞳にとって理想的なのがアントシアニンとビタミンB2の組み合わせです。卵や乳製品に含まれるビタミンB2が、目の充血やよどみを取り除いてくれるので、より印象的な瞳に…。ブルーベリーは、冷凍ものやジャム、ドライフルーツなど種類が豊富で季節を問わずに手に入れることができるので、毎日の食事に少しずつ取り入れましょう！

★ブルーベリーマフィンのポイント★

バターが無ければマーガリンでもOK！
作り方④で、粉気がなくなったら混ぜるのをストップすれば、冷めてもふわふわの仕上がり！

からだに

美味しいレシピ
おしえチャオ！

