



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

季節はいよいよ**夏本番**を迎えますね！近年の夏は、『猛暑』『酷暑』と表現されるように、**暑さが非常に厳しくなる**傾向にあります。

『夏バテ』や『食欲不振』など、**身体の抵抗力が弱まる要因が多くなる**時期ですから、健康管理には十分注意してお過ごしください。

さて、「**老後生活と歯と口の健康**」についてお話ししてきたコラムですが、ここまでのお話を一度簡単にまとめてみたいと思います。

このテーマをお話したのは、今老後を迎えた多くの方が「**歯の定期健診を受けてこなかったことを後悔している**」ことが分かったからです。

せっかく当院に通っていただいている方には、そんな後悔をしてほしくはありません。

確かに、年齢を重ねるとともに、歯やお口の状態が若いころとは違ってくるのは事実です。

だからと言って、**仕方ないと諦めてはいけません**。変わってしまった**状態に応じたケアや予防の方法を実践していく**ことが大切です。

老後の楽しみのひとつは、**何でもおいしく食べられること**だと思います。友人との食事と同じように食べられないというのは残念です。

直接命にかかわる問題ではありませんが、**じわじわと命にかかわる**のが歯や口のトラブルです。

健康であるために、歯を大切にしてください！

知っておきたい歯とお口の基礎知識 V o l . 3 3

歯と全身疾患の関係(6)



『**歯の病気と全身の健康との関係**』、今回は『**骨粗しょう症**』についてお話しします。

骨粗しょう症とは、**骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる**病気です。

日本では、約1,000万人の患者さんがいるといわれており、**年齢が高くなるとともに増える**傾向にあります。

また、患者さんの**約90%が女性**です。これは女性ホルモンの分泌量と骨密度に関係があるからだと言われています。

「骨粗しょう症」はそう大した病気ではないだろうと考える方も多いかもしれませんが、実は**年をとってから骨を折ることは大変なこと**です。

実際に、骨粗しょう症患者さんが大腿骨など、

身体の中でも特に重要な骨を折ってしまい、寝たきりになってしまうケースが多いようです。

骨粗しょう症と歯周病は一見無関係のように思えるかもしれませんが、そうではありません。

歯を支える歯槽骨など、**歯の周辺組織にもたくさん**の骨が存在しています。

骨粗しょう症によって、歯の周りの骨もスカスカになっている状態だとしたら、**歯周病菌がさらに骨を溶かすことは簡単なこと**です。

歯がなくなったら骨の元になるカルシウムの摂取もできなくなりますから、さらなる悪循環に陥ります。

骨粗しょう症の予防にカルシウムの豊富な食品を摂取し、そのためにも歯を守りましょう！

しらき歯科クリニック

安八町東結481-1 TEL.0584-62-6677



2013年7月号

顎関節症は放っておかないで！

あくびをする時に口が開けづらい、あごがカクカクするなど思い当たる人は、顎関節症を疑ってみてください。

症状の軽いものを含めると、日本では2人に1人があごに異常を感じた経験があるといわれています。自然に治るものもありますが、悪化するとめまいや痛みが全身に影響する場合もあり、開口障害により食事の摂取が困難になるケースもあるそうです。顎関節症は子供から高齢者まで年齢にかかわらずみられる症状ですが、比較的多いのは20～30代。男性よりも女性に多いようです。

顎関節症の最も大きな原因といわれているのが「歯ぎしり」や「歯の食いしばり」。人間関係などのストレスが夜間、寝ている時に「歯ぎしり」を起こすことも指摘されており、仕事など何かに集中している時、知らず知らずのうちに歯を食いしばっていることもあります。また、左右のどちらか片側だけで食べ物をかむ「偏咀嚼」や、うつ伏せ寝、電話をあごの下にはさんで話す動作もあごに負担をかけるようです。顎関節症の治療は、歯科医院に相談して治療を進めるやり方が最も適しています。その上で、水泳やウォーキングなどの全身運動で血行をよくしストレスを緩和させるなどの工夫があればさらによいでしょう。（参照：社団法人日本歯科医師会ホームページ）

☆顎関節症は放っておかないで！
☆熱中症を予防しよう！
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～夏の疲労回復レシピ！照り焼き豚丼～

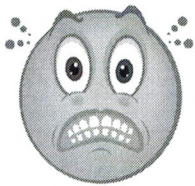
熱中症を予防しよう！

毎年、最高気温を更新するほど日本の夏は暑くなっています。節電が謳われ冷房を抑える傾向もありますが、そのために熱中症などで体調を崩すようなことがあってはなりません。

熱中症とは、高温によって体内の発汗機能や循環系に異常をきたす障害の総称で、直射日光によって血管が拡張→血圧低下によるめまいや失神を起こす「熱失神」や、高温下での作業中に痛みを伴った筋肉のけいれん（主に脚や腹部）を起こす「熱けいれん」、やむを得ず「熱疲労」「熱射病」の4つに分類されます。

皮膚が青白くなる・吐き気や倦怠感がある場合は「熱疲労」が、さらに皮膚が赤くなり体温が39℃を超えるような場合は「熱射病」が疑われどちらも医療機関での処置が急がれます。

熱中症にならないためには、①睡眠をしっかりと規則正しい食事を心がけ日ごろから体調を整える。②睡眠不足や風邪気味など体調の悪い時は暑い日の外出は控える。③外出する際は帽子を着用する。④こまめに水分・塩分を補給する。「喉が渇いた」と感じるのはいずれに体内の水分不足が進んでいるサイン。夏場は汗と一緒に塩分も失われるため、スポーツドリンクで水分と塩分を補給するのがおすすめです。熱中症は発育段階にある小さな子供や、体力が衰えはじめる高齢者がなりやすいともいわれています。自分の年齢も考慮も入れて予防を心がけましょう。（参照：公益財団法人日本体育協会ホームページ）



～夏の疲労回復レシピ！～ 照り焼き豚丼

カロリー：842kcal、ビタミンB1：0.85mg
（すべて1人分(タレ全量使用の場合)で計算しています）

<材料> (2人分)

- ・豚肉 200g
- ・にんにく(みじん切り) 1片
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・ご飯 茶碗2杯分
- ・サニーレタス(1cm幅) 2枚
- ・ミニトマト(半分に切る) 6個
- ・白ごま 適量

【タレ】

- ・しょうゆ 大さじ6
- ・みりん 大さじ4
- ・砂糖 大さじ2

<作り方>

- ① 鍋に【タレ】を入れて時々混ぜながら弱火で半量くらいになるまで煮詰める。
- ② フライパンを熱して油を引き、にんにくを入れて香りが出たら、豚肉を両面よく焼く。【タレ】の半量を加えて全体にサッとからめて取り出す。
- ③ 丼にご飯をよそい、お好みで残りの【タレ】をかけ、サニーレタス・トマトを散らし、②をのせてごまをかける。

★栄養コメント★

夏は気温も湿度も高いので疲れが溜まりやすい季節。しっかり食べているのに夏バテ気味と感じることはありませんか？そんな時は、ビタミンB1とアリシンのコンビで疲労回復しましょう！ご飯やパンなどの炭水化物は、体内で消化吸収されエネルギー源であるブドウ糖になります。ブドウ糖は肝臓でエネルギーに変えられますが、この時に必要なのがビタミンB1。炭水化物をしっかり食べてもビタミンB1が足りなければブドウ糖はエネルギーになりきらず、乳酸という物質に変わって疲労のもとになってしまうのです。ビタミンB1を効率よく摂るには、豚肉がおすすめです！ただし、ビタミンB1は体内での吸収が悪い栄養素の上、洗ったり、茹でたり、加熱に弱いビタミンなので食材の組み合わせに注意が必要です。効率よく吸収するためには、にんにく・にら・たまねぎと組み合わせるのがおすすめです。これらの野菜に含まれる香り成分のアリシンという物質が、体内でビタミンB1と結びついてアリチアミンという物質に変化し、「疲労回復のビタミン」と称されるビタミンB1よりも効率が良く強力な効能を発揮してくれます。また、アリシンは切ったり潰したりすることで発生するので、すりおろしたり、みじん切りにして調理すればさらに吸収がアップします。食べ方の工夫次第で夏バテ知らず！！元気な身体でサマーバケーションを満喫して下さい。

★照り焼き豚丼のポイント★

タレは焦がさないように注意して、アクが出たら取り除きながら煮詰めましょう。たくさん作り置きしておけば、肉を焼いてからめるだけで豪華な1品に！

からだに
美 美味しいレシピ
おしえチャオ！