



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

9月…とは言っても、まだまだ**暑い日**が続いていますね。暦の上では、“秋”に入ろうというのに、まだまだ夏の暑さです。

例年の傾向と今年の暑さを考えると、この厳しい暑さはまだしばらく続きそうな気配ですね。

厳しい暑さがこれだけの長い期間続くと、“**夏疲れ**”や“**夏バテ**”など、身体の調子がイマイチという方も多いかもしれません。

実は、夏疲れや夏バテは、**歯とお口のトラブル**も引き起こすことがあります。

そのひとつは、『**歯周病**』や『**歯肉炎**』など、『**歯ぐきに起こるトラブル**』です。

夏バテになると、**体力が低下**します。
体力の低下で、**身体の“免疫力”が低下**します。
免疫力が低下すると、**細菌の活動が活発化**します。

この悪循環で、突発的な歯周病の症状を引き起こしやすくなります。

- 歯ぐきが**赤く腫れている**
- 歯が**浮いている**ような感じがする
- 歯をみがくときに**血が出る**
- **口臭が強くなった**感じがする

もしこのような症状があったり、歯ぐきに『**痛み**』や『**違和感**』を覚えたりしたときには、我慢せず、すぐにご来院ください！

また、ご家族やお友だちなどで、歯とお口のトラブルでお困りの方がいらっしゃいましたら、ぜひ当院をご紹介ください！

知っておきたい歯とお口の基礎知識 V o l . 3 5

歯と全身疾患の関係(8)



これまで何回かに分けてお話してきた『**歯の病気と全身の健康との関係**』、今回は『**生活習慣病**』について考えてみたいと思います。

動脈硬化・糖尿病など、**生活習慣病と呼ばれる病気と歯周病には深い関係がある**ことが解明されていることは、ご理解いただけたことでしょう。

もうひとつ知っておいていただきたいことは、『**歯周病も生活習慣病である**』ということです。実は、国も正式にそう認定しています。

「糖尿病、高血圧、ガン、急性心筋梗塞、脳卒中…」など、**多くの人が怖い病気というイメージを持っている**のが生活習慣病でしょう。

実は、歯周病も同じ生活習慣病のカテゴリーに国が定めている病気なのです。

歯周病は、歯をみがくことや食生活など、『毎日の習慣』が影響する病気で、初期の頃には痛みなどの自覚症状がほとんどありません。

糖尿病にしても高血圧にしても、生活習慣病のほとんどは、日ごろの生活習慣が影響し、初期には自覚症状がない病気ですよね。

ところで、**糖尿病や高血圧を未然に防ぐために**、皆さんはどんな努力をなさっていますか？

多くの方が、1年に1度は『健康診断』を受けて、ご自身の健康状態を確認していると思います。

では、**歯周病のことはどうでしょうか？**

歯周病も生活習慣病ですから、歯とお口の『健康診断』を受けて、健康状態を確認してください！



歯つぴい通信

2013年9月号

歯列矯正と成人の場合

歯並びやかみ合わせの悪さを正常に整える「歯列矯正」矯正というと子どもの頃に行うものという印象が強いかもしれませんが、大人になってから矯正をする人も増えています。大人の場合は、「治したい」という自分の意思がはっきりしているため治療等がスムーズに進むというメリットもあるようです。

治療の基本は、歯に矯正装置を取り付けて歯の位置を動かすことで、これは子どもも大人も変わりません。様々な方法がありますが、歯に「ブラケット」という装置を取り付け、そこにワイヤーを通して少しずつ歯を動かしていく「ワイヤー矯正」が一般的な矯正法です。大人の場合、子どもと違ってあごの骨の成長も完了しているため、成長期の子どもに比べて歯の動きが遅いこともあり、子どもの矯正治療よりも若干長いかかることがあります。また、むし歯や歯周炎（歯周病）が進行した状態がある場合は、その治療が先になります。

ブラケット＋ワイヤー矯正の他にマウスピースを使った矯正や歯の裏側にブラケットとワイヤーを装着して表面的には矯正の装置が全くと言っていいほどわからない矯正方法もあります。装着期間や費用もそれぞれ異なるので、歯列矯正を考えるならまずはご相談ください。（参照：日本臨床矯正歯科医会ホームページ）

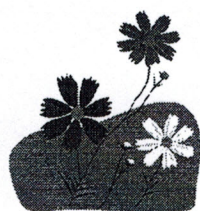
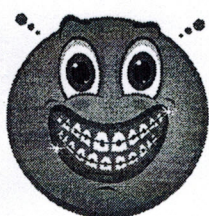
☆歯列矯正 ～成人の場合～
☆秋の草花を楽しもう！
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～肩こり解消レシピ・フロランタン～

秋の草花を楽しもう！

いつものお部屋に花を一輪飾るだけで、華やいだ気分になったり、ホッとしたり。花は人の心を和ませる不思議な力がありますね。今の時期は、夏のヒマワリやアサガオ、ホウセンカなどがところによってはまだまだ楽しめるようです。

これからの季節に見ごろになる花といえば、愛らしいパンジーやコスモス、黄色が鮮やかなセリシバ、フダチソウ、秋の七草のひとつであるフジバカマなどとともに、冬の花のような印象があるサザンカも10月頃から咲き始めます。ガーデニングをされている方ならご存知でしょうが、9月、10月に種をまくとよいといわれている花はナデシコやスイートピー（どちらも4月頃から開花）、ポピー、カスミソウ（ともに5月頃から開花）など。いずれも寒さに強い草花ですが、寒さが厳しい地域では秋まきのものでも時期をずらして春に種をまくこともあるようです。

ハーブがお好きな方なら、今の時期はカモマイルジャーマンの種まきをおすすめします。美肌作用があり「美人のハーブ」ともいわれられており、ハーブティやハーブバスなどに利用できます。白い花も可憐で可愛らしいですが、繁殖力があるので種をまく際には場所をよく選ぶ必要があります。明日さつて、花屋さんでお気に入りの花をさがしてみませんか？または、いつもは見落としがちな野に咲く花をじっくり眺めてみるのもよいかもしれません。（参照：季節の花300ホームページ）



～肩こり解消レシピ～ フロランタン

カロリー：1972kcal ビタミンE：18.2mg ビタミンB1：0.40mg
マグネシウム：186mg（すべて1枚分で計算しています）

<材料>（1枚分・約25cm×25cm）

- ・薄力粉 150g
- ・砂糖 20g
- ・バター（常温に戻す） 50g
- ・卵（常温に戻す） 1個
- ・生クリーム 100ml
- ・はちみつ 50g
- ・スライスアーモンド 50g

<作り方>

- ① 厚手のビニール袋に【A】を入れて捏ね、ひとまとまりにして、冷蔵庫で1時間寝かす。
- ② 鍋に生クリーム・はちみつを入れて、弱火で軽く煮詰めたらアーモンドを加えてからめる。
- ③ クッキングシートの上に①を乗せて、めん棒で5mmの厚さに伸ばし、オーブン200℃で15分焼く。
- ④ 焼き上がった③に②を流し入れて全体を平らにする。さらに150℃で約30分焼いて表面がカラメル色になったら取り出し、冷めてから好みの大きさに切り分ける。

★栄養コメント★

一生懸命に体を動かしても、マッサージをしても肩こりがなかなか解消されない…そんな悩みをお持ちではありませんか？そんなときは一度別の方向から肩こりの原因を考えてみることも大切です。原因として見落とされがちなのは毎日の食事。忙しいからといってコンビニや外食で簡単に済ませていたりしませんか？肩こり軽減に期待できる栄養素として挙げられるのは、ビタミンE・ビタミンB群・マグネシウムなどです。ビタミンEは血管を広げて血行を促進し、ビタミンB群は疲労物質などが肩の筋肉にとどまるのを防ぎます。マグネシウムは筋肉や神経の働きに関わっています。これらの栄養素が肩や首、さらには目の奥や頭の芯といった、手の届かないところまで優しくマッサージ、こりをほぐしてくれるのです。ビタミンEの宝庫といわれている食材が「アーモンド」。アーモンドのビタミンEは、比較的多いといわれているかぼちゃの約5倍、しかもビタミンB群もマグネシウムも豊富なんです。アーモンドはなかなか料理には使わない食材なので、今回は焼き菓子の「フロランタン」のレシピを紹介しています。アーモンドは栄養豊富だけれど食べ過ぎるとカロリーオーバーに…1日5粒で十分！仕事の合間にアーモンドたっぷりのフロランタンで美味しくブレイクしませんか。

★フロランタンのポイント★

生地を伸ばす際、めん棒に生地がくっつくようなら打ち粉をしましょう。アーモンドスライスが焦げないように焼き時間を調整してくださいね。

からだに
美 美味しいレシピ
おしえチャオ！