



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

少しずつ『**秋らしさ**』を感じられるようになってきました。冬の寒さがやってくるまでの間、過ごしやすい良い季節になりますね。

スポーツに、**読書**に、**食欲**に…『秋が好き』という方も多いのでは？

ご存知の方も多いかもかもしれませんが、私の趣味は『**テニス**』です！

まさに、『スポーツの秋』！これから、最高に気持ち良いシーズンとなりますので、**休日のテニス**がより**楽しみ**になります。

ケガだけは十分に注意して、『スポーツの秋』を満喫しようと思います！

また、スポーツの話題も多くなる季節ですから、『**健康**』にも関心が高まる季節かと思えます。

実は、『**8020**よい歯の高齢者』の表彰式が、毎年秋に実施されています。

8020とは、『**80歳になっても、自分の歯を20本以上保とう**』という、日本歯科医師会が推進している運動です。

ところで、なぜ8020運動が実施されていると思いますか？

実は、**人間の寿命と自分の歯がどれだけ保っているかには、大きな相関関係がある**ことが分かっているのです。

今回のコラムでは、そのお話もしていますので、『**歯の健康**』について考えてみてください！

知っておきたい歯とお口の基礎知識 V o l . 3 7

歯と全身疾患の関係(10)



前回は、『**歯の健康と寿命**』について考えてみましたが、今回は寿命の中でも『**健康寿命**』との関係について考えてみたいと思います。

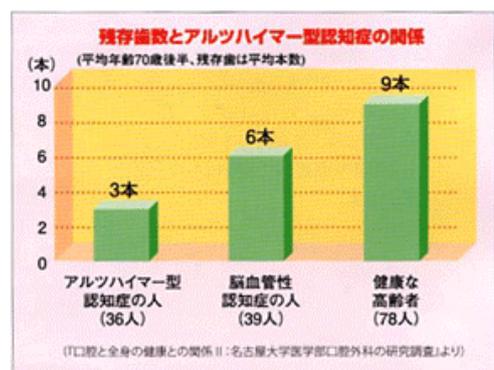
『**健康寿命**』という言葉、あまり聞き慣れない言葉かもしれません。

2000年代に入ってから提唱された指標で、『**日常的な介護に頼ることなく、心身ともに健康で暮らすことができる期間**』と定義されています。

実際に、ただ長生きするというのではなく、『**健康に長く**』生きられる長生きを望んでいる方が多いのではないのでしょうか？

健康な体を作るにはさまざまな条件がありますが、何と言っても「**毎日の食事**」が最も重要であることは、誰も否定しないことでしょう。

食べることには、栄養の摂取だけでなく、味や感触、ぬくもり、見た目といった「**食べる楽しみ**」を感じることで、心を豊かにする働きもあります。



ひとつの例として、「**認知症と歯が残っている数の関係**」を示したグラフを見てみると、歯が**健康寿命**に及ぼしている良い影響は一目瞭然です。

「**食べる**」ことが健康に良い影響を与え、「**食べる**」ための歯がある人のほうが健康で長生きできる可能性が高いので、歯を大切にしてください！

しらき歯科クリニック

安八町東結481-1 TEL.0584-62-6677



2013年10月号

☆歯列矯正 ~小児の場合~
☆アロマで早めの冷え対策!
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ!
~ 野菜たっぷりカレースープ ~

歯列矯正 ~小児の場合~

最近の子どもたちは、柔らかいものを食べる機会が多く、噛む力が弱くあごが細いという話を時々耳にします。

あごが発達せず細いままでいると、乳歯よりひと回り大きな永久歯に生え変わる際に、狭い場所に何本もの永久歯が生えてくることになり結果的に歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと歯みがきがしづらく、むし歯や歯周病になる可能性が高くなります。そういった経緯からか、子どもの歯列矯正に関する相談も多く寄せられています。子どもの歯列矯正は、永久歯が生えそろう前に始めるのがよいでしょう。治療の進め方は個々のケースによりですが、一般的には永久歯が正しく生えそろうようにあごを広げる装置を使用し、あごの環境が整い永久歯が生えそろうところで、ワイヤーやマウスピースのような矯正装置を使った治療が始まります。ただし、むし歯がある場合は先に治療を行ってから矯正にとりかかります。

矯正装置をつけている間は歯みがきがしづらくなりますが、むし歯にならないよう丁寧に歯みがきをする必要があります。子どもは成人と違いあごの骨も発育段階にあるため、成人の歯列矯正に比べてスムーズに進行できるようです。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)

アロマで早めの冷え対策!

寒い時期に限らず、夏の暑い時期にも手足など体の部分的な冷えを感じる人が増えているようです。

「冷え性」に悩んでいるのは、圧倒的に男性よりも女性。女性ホルモンの影響や、血管をコントロールする自律神経のバランスの乱れが原因とされていますが、他にもストレスや栄養不足、貧血、夏のエアコンによる冷えも指摘されています。

本格的な寒さが到来する前に、この冬はハーブティとアロマオイルで体の中から冷え対策をしませんか?

冷えに効果的なハーブにはジンジャー、カモミール、ローズマリー、リンデン、エルダーフラワーなどがあります。これらを数種類ブレンドして、ハーブティを淹れてみましょう。ハーブは独特の香りがあり1種類よりも複数ブレンドすることでぐんと飲みやすくなり、相乗効果も期待できます。あらかじめティーポットとカップを温めておき、カップ1杯につきティースプーン山盛り1杯のドライハーブを目安にポットに入れ、熱湯を注ぎ3〜5分間ほど蒸らしたら茶こしを使ってカップに注ぎます。

このハーブティを濃く抽出し、お風呂のお湯に入ればハーバルバスとして楽しめます。また、ローズマリーやラベンダー、マジヨラムなどの冷えに効果的なアロマオイル(精油)をお風呂に数滴たらしてよくかき混ぜたらアロマバスになります。体の内側からじっくり温まって辛い冷えを予防しましょう。(参照:アロマオイル辞典ホームページ)



~ 高血圧対策レシピ! ~

野菜たっぷりカレースープ

カロリー: 192kcal、塩分: 1.2g、カリウム: 471mg (すべて1枚分で計算)

<材料> (2人分)

- キャベツ(千切り) 1/8玉
 - たまねぎ(薄切り) 1/2個
 - にんじん(千切り) 1/3本
- } [A]
- 豚ひき肉 50g
 - しょうが(みじん切り) 1片
 - サラダ油 大さじ1/2
 - かつおだし 2カップ
 - カレールウ 20g
 - 酢 大さじ1

<作り方>

- 鍋を熱して油を引き、しょうが・ひき肉を入れてバラバラになるまで炒める。
- ①に [A] を入れてしんなりするまで炒める。
- ②にかつおだしを加えて野菜がやわらかくなるまでフタをして煮込む。
- 火を止めて、カレールウを入れて溶かし、酢を加えて全体を混ぜる。

★栄養ポイント★

味噌や醤油などの調味料、漬物など塩分が多い保存食は日本の食に欠かせない食材。塩辛い味を好む日本では、成人の約2.6人に1人が高血圧といわれています。自覚症状がないといって放っておけば、脳出血や心筋梗塞など生命にかかわる様々な合併症を引き起こす危険性があります。高血圧を引き起こす主な原因は、遺伝+生活習慣(塩分の摂り過ぎ、肥満や運動不足、過度のアルコール、喫煙、ストレスなど)とされ、高血圧を防ぐには日頃の生活習慣の見直しが大切といえます。

適切な塩分摂取量として厚生労働省では1日10g未満を目標に掲げています。さらに高血圧と診断された人は6g未満が目標とされています。減塩といっても無理に塩分を下げると食欲がそざれず食事も楽しくありません。減塩しても満足できる料理のコツとして、①新鮮な素材選びとそのものの味を楽しむ工夫 ②「だし」の風味を活かす ③香味野菜や香草、香辛料を効果的に使う ④酢や柑橘類の酸味を利用する ⑤調理法を工夫して香ばしく仕上げたり、油の香りを利用する ⑥1つの料理に重点的に味をつけるなど食塩を効果的に使う ⑦洋食も取り入れるなどがあげられます。

また、減塩と合わせて血圧を下げる効果のあるカリウムが豊富な野菜や果物、豆類を積極的に摂るように心掛けましょう。素材のもつ旨味・甘味・辛味・酸味を活かし、少しずつ薄味の習慣を身につけて高血圧対策をしましょう!

★野菜たっぷりカレースープのポイント★

かつおだしをベースにしてカレーの香辛料、酢の酸味を利用して塩分量を抑えても深みのある味付けにしています。また、血圧を下げる効果のあるカリウムが豊富な野菜をたっぷり使い、スープにすることで無駄なく摂り入れています。

からだに

美味しいレシピ
おしえチャオ!

