



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

本格的な夏模様、かなり暑くなってきましたが、
体調を崩したりしていませんか？

夏場の体調管理と体力維持のために大切なこと
のひとつは、『**食生活**』でしょう。

「健康のために、いろいろなものをバランスよく
食べよう」と思えば、『**何でも食べられる丈夫な
歯**』が必要ではないでしょうか？

人間のお口の中には、全部で28本の歯がありま
す。ところが、60歳には20本、70歳には1
5本、80歳には8本に。これが日本の現状です。

これでは、**いろいろなものをバランスよく食べる**

こと自体が難しいと思いますよね。

一方、欧米には80歳で20本が平均という国も
あります。欧米人と言っても、同じ『人間』です
から、私たちだってそうになれるはずです。

健康な生活を送り続けていけるように、一緒に歯
とお口の健康を守る努力をしていきましょう！

しらき歯科クリニックのLINE@ お友だち募集中です♪

LINEを起動して、メニューの「友だち追加」
で「ID検索」を選択⇒「@shiraki-dent」と
入力して検索すると、友だち追加できます。

お友だち登録をお待ちしています♪

知っておきたい歯とお口の基礎知識 V o l . 4 6

歯周病って？(8)

ひとことで『歯周病』と言っても、**その症状はさ
まざま**です。今回は、6月号でお話した歯肉炎が
重症化していくとどうなるのかをお話をします。

ごく初期で軽度な状態の歯肉炎を放っておくと、
やがて「**歯周炎**」へと変化していきます。

そもそも歯周病の原因となるのは、**細菌の塊**『歯
垢』(プラーク)で、**歯と歯ぐきの間の溝に溜ま
る**ことで、さまざまな症状を引き起こします。

この歯と歯ぐきの間の溝を『**歯周ポケット**』と言
い、その深さの程度を元に歯周病の進行度合いを
判断しています。

軽度な歯周炎では、少し歯周ポケッ
トが深くなり、**歯垢がたまりやすい
状態**になっていて、さらに**歯周病を
進行させる**要因になります。



細菌の塊である『**歯垢**』は、放っておくと石灰化
して『**歯石**』になります。歯石は歯みがきで取り
除けないので、歯医者さんで取る必要があります。

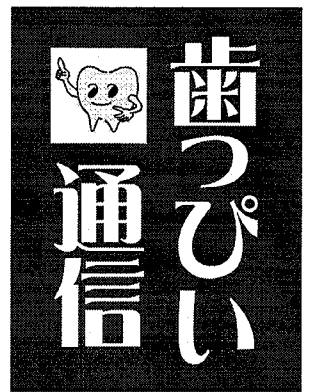
歯垢や歯石をためてしまうと、
さらに歯周ポケットが深くなり、
中等度歯周病へと症状が進行し
ていってしまいます。



中等度歯周病まで進行すると、**歯槽骨**という骨の
部分にまで影響が認められるようになります。

この段階では、歯をみがいたときの**出血**や**膿**が出
るといった症状が顕著になってきて、**歯が長くな
ったように感じる**方、**口臭**が現れる方もいます。

ここまでの段階で留めておかないと、本当に歯が
抜けてしまうことになりかねません。そうならな
いように、きちんと治療と予防をしましょう。



2014年8月号

☆よく噛んで歯も体も健康に!
☆花粉症と口腔アレルギーの関係
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ!
～骨密度アップレシピ・チーズムース～

よく噛んで歯も体も健康に!

人の「噛む」機能は生まれつき備わっているのではなく、幼少時の学習によって身につきます。

人が1回の食事で「噛む」回数は弥生時代には4000回、戦前では1000回、現在では600回といわれています。インスタント食品は手軽で柔らかく食べやすいですが、丈夫な歯を作るためには歯ごたえのある食べ物がおすすめです。洋食に比較して和食は噛みごたえがあるので、毎日の献立に取り入れたいものです。

インスタント食品を利用する際も野菜や海藻の入ったお味噌汁やおひたしを添えれば栄養のバランスもよく、しっかりと「噛む」食事になりますね。にんじんやほうれん草、大豆、玄米などの高繊維食品は歯ごたえもあり必然的に噛む回数も多くなります。ものを噛むためには顎の筋肉だけではなく首筋や胸背中にある12種類の筋肉を使って顎を動かしています。噛む回数が増えることでこれらの筋肉を動かすことになり、上半身の姿勢に良い作用があることが分かっています。

他にも、よく噛むことで脳細胞の活動が活発になる、肥満や糖尿病の予防につながる。また、噛むことで目の水晶体の厚みを調節する筋肉の老化を間接的に防止することができ、視力回復にも効果があるそうです。家族みんなでよく噛んで健康維持につとめましょう! (参照:ライオン株式会社ホームページ)

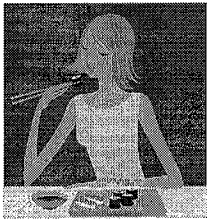
花粉症と口腔アレルギーの関係

花粉症は春というイメージがありますが、ブタクサやヨモギなど秋の草花の花粉症に悩まされている人も多いでしょう。

花粉症の人がある果物や野菜などを食べた時に、およそ15分以内に口の中やのどが痒くなったりヒリヒリする、口の中や唇の粘膜が腫れる、などの症状が見られることがあります。この症状は口腔アレルギー症候群といわれ、花粉症に関係があるといわれています。

たとえばシラカバ花粉症にかかっている人のうち30〜50%の人が、りんごやさくらんぼなどのバラ科の果実を食べると口腔アレルギー症候群を起こすことがわかっており、シラカバの花粉とバラ科の果実に共通の成分(抗原)があるのではないかと考えられています。また、ヨモギ花粉症の患者さんの中にはセロリやズッキーニ、ブタクサ花粉症の方はメロンやスイカ、バナナを摂った時に口腔アレルギー症候群が見られた例があるそうです。

これまで何気なく口にしてきた食べ物、ある時から急に体が受け付けなくなることは誰にでもあります。もし、少しでも口の中に違和感をおぼえたり、食べた時に鼻水や鼻づまり、くしゃみなどの花粉症に類似した症状が出た場合はすぐに摂取するのをやめて専門医の診断を仰ぎましょう。また、疲れや睡眠不足などで自律神経系、免疫系が不安定な時期は特に注意が必要です。(参照:一般社団法人日本アレルギー学会ホームページ)



～骨密度アップレシピ～ チーズムース

カロリー: 173kcal たんぱく質: 5.2g カルシウム: 83mg (1個分)

<材料> (約120mlの耐熱容器4個分)

- ・クリームチーズ(室温に戻す) 100g
- ・プレーンヨーグルト 100g
- ・牛乳 1/2カップ
- ・砂糖 40g
- ・ゼラチン 5g
- ・水 大さじ3
- ・キウイフルーツ 1個

<作り方>

【下準備】ヨーグルトはパックを横に倒した状態で冷蔵庫に一晩置いて水切りをする。

- ①ゼラチンを分量の水でふやかす。
- ②鍋に牛乳と砂糖を入れて弱火にかき、砂糖が溶けたら①を加える。すべて溶けたら火を止めて粗熱が取れるまで置いておく。
- ③ボウルにクリームチーズを入れて滑らかになるまで練り、水切りしたヨーグルトを加えてさらに混ぜる。②を加え、氷水にあてながら空気を含ませるように泡立て器で混ぜる。
- ④生クリームを8分立てくらいのトロミが付いたら容器に流し入れて冷蔵庫で固める。
- ⑤刻んだキウイを乗せていただく。

★栄養コメント★

骨密度とは、骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分がどのくらいしっかり詰まっているかを表すもので、骨密度が低下すると骨がもろくなって骨折しやすくなります。一般的には、20代でピークを迎えた後は、徐々に低下していく傾向にあり、とくに女性の場合は更年期に入って女性ホルモンの分泌が急激に減少することで、骨密度も急激に低くなりやすいといわれています。日本人の骨粗しょう症患者は、自覚症状のない人や予備群を含めると2000万人(なんと6〜7人に1人)にのぼるといわれています。血液中のカルシウムは一定に保たれているため、不足すると骨からカルシウムが溶けだす量が増え、骨はもろくなります。十分な骨密度を保つためには、やはり骨の材料となるカルシウムを毎日の食事に取り入れることが大事です。今回のレシピは、カルシウムがたっぷり補給できるデザート。牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品は良質のたんぱく質とカルシウムを多く含み、体内へのカルシウム吸収率が良いので、骨粗しょう症が気になる人におすすめの食材です。また、ゼラチンにはカルシウムの骨への沈着を促すコラーゲンが豊富。キウイフルーツに豊富なビタミンCはカルシウムの吸収とコラーゲンの生成を助けます。日々生まれ変わっている骨細胞をつくり出すために、毎日コツコツ、デザートでもカルシウムを意識した食生活を心掛けましょう!

★チーズムースのポイント★

牛乳は沸騰しないように混ぜながら溶かしましょう。ゼラチンが固まってくる時にしっかりと空気を含ませることでフワフワの食感に仕上がります。

からだに
美 美味しいレシピ
おしえチャオ!