



2017. 1月号

ひだか歯科通信

水巻町吉田西3丁目14-14

093-201-5200

www.hidakashika.jp


新年あけましておめでとうございます

皆様、今年もよろしくお願いいたします。新年よりバタバタとあわただしく始まりますが、皆さんの時間をなるべく無駄にしないようにしていきたいと思います。

今年は診療時間の変更などを検討していますので、決まりましたらなるべく早めにお知らせします。

院長より一言

インフルエンザやノロウイルスが流行しています。うがいと手洗いはかせませんね。私どもも病原菌を持ち込まないように注意しようと思います。患者様の中で、発熱や下痢などの症状のある方は事前にお知らせください。



あっという間に今年も始まってしまいましたが、今年は年男。しっかり気を引き締めて頑張ります。今年の目標は改造です。改めて院内のシステムなどいろんなものをつくり変えていこうと思っています。もちろん肉體改造も含めてですが・・・(笑)
新しい1年に期待をしています。

あなたも
「**歯科通**」に
なれる？



歯医者が出題する

“歯とお口”のクイズ

いよいよ新年が始まりました！ 今年も1年、歯とお口の健康を守っていただきたいですが、それには自宅でのケアと歯科医院で行うプロのケアの両方が大切です。また、歯科に関する知識や言葉の意味なども知っておくと、より効果的なケアや治療につながるでしょう。そこで今回はこんな問題を出題！

Q

歯科で使われる
「**バイオフィルム**」とは
何のことでしょうか？

① 口の中を撮影した写真



② むし歯菌が作り出す膜



③ 歯周病を予防する薬





歯のはなし



ご存知ですか？

「歯周病」と「糖尿病」の深～い関係



歯周病は、歯周病菌が原因で歯ぐきに炎症が起こり、歯を支えている骨が溶けてしまう病気です。日本人の約8割がかかると言われ、歯を失う一番の原因となっています。さらに、歯周病菌はお口の中だけでなくさまざまな病気も引き起こします。今回は、そのひとつである歯周病と糖尿病の関係についてお話しさせていただきます。

1 歯周病が引き起こす病気とは？

歯周病が進行すると、歯ぐきの組織が破壊されて歯周病菌が血液に入り込み、さまざまな病気を引き起こします。主な病気には、糖尿病の他に、動脈硬化、心疾患、胃潰瘍、胃がん、誤えん性肺炎があります。



2 糖尿病の人が歯周病になりやすい理由

糖尿病とは、血糖値を下げるインスリンの働きがブロックされて血糖値が高くなる病気です。糖尿病になると血液がドロドロになって血流が悪くなり、さらに有害物質が増加して血管の壁を傷つけます。すると、新鮮な血液が末端の血管まで届きにくなって、失明、手足の壊疽、腎不全などの病気を引き起こします。またこの時、同じように歯ぐきの血流も悪くなって抵抗力が弱まり、歯周病菌がどんどん進行してしまいます。



3 歯周病が糖尿病を悪化させる理由

また、歯周病は糖尿病を悪化させる原因のひとつと言われています。歯周病菌が血液に入ると、体は菌に対抗するためにサイトカインという物質を分泌します。このサイトカインはインスリンの働きをブロックするため血糖値が上昇しやすくなるのです。体が健康な状態であれば、インスリンがどんどん分泌されて血糖値は元に戻りますが、糖尿病になっているとインスリンの働きが悪くなっているため、高血糖の状態が続いてしまいます。

4 歯周病も糖尿病も生活習慣病

歯周病と糖尿病はどちらも生活習慣病のひとつです。歯周病は、歯みがきが不十分であることはもちろん、甘いものの摂りすぎや、間食する食習慣が原因となります。同様にこれは糖尿病を引き起こす環境でもあります。生活習慣病を遠ざけるためには、食生活の見直しがとても大切です。



糖尿病になった場合、歯周病の可能性もあります。しっかり検査を行い、適切な治療を受けましょう。

クイズの
こたえ

②

むし歯菌が作り出す膜

バイオフィームとは、むし歯や歯周病の原因となる菌が歯の表面に作る膜のことです。細菌はここで増殖します。この膜は粘着性が高く歯みがき程度では落ちないため、歯科医院での定期的なクリーニングで除去しましょう。

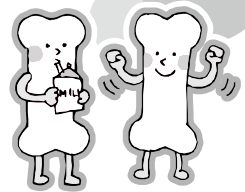


健康人で行こう!

骨を元気に!

骨を強くする食事の工夫と簡単体操

高齢になると骨粗しょう症や骨折のリスクが高まります。また、日本人は慢性的なカルシウム不足と言われており、骨を強くする生活習慣を意識することはとても大切です。



カルシウム摂取のコツ

毎日の食事で、カルシウムの豊富な食材を摂るときのコツをご紹介します。

1 乳製品

●牛乳を飲む

コップ1杯の牛乳には約227mgのカルシウムが含まれていて、1日の目標摂取量の約1/3を補うことができます。牛乳が苦手な方は、料理にスキムミルクを足してみましょう。

●チーズやヨーグルトをおやつにする

乳製品のカルシウムは体に吸収されやすいため、小腹がすいたらチーズやヨーグルトを食べましょう。

●鮭やキノコ類、卵と一緒に食べる

カルシウムの吸収率を高めるビタミンDが豊富な食材(鮭、キノコ類、卵)を乳製品と一緒に摂りましょう。特に今の季節は、グラタンやシチューがおすすめです。

2 魚

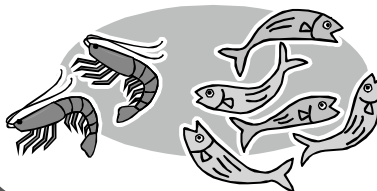
●魚は骨まで食べる

イワシやアジなどの小魚は丸ごと唐揚げにしましょう。また、サバやカレイなどは圧力鍋で煮ると、骨まで食べることができます。



●シラスや桜エビを加える

料理にシラスや桜エビを加えるだけでも、カルシウム摂取につながります。



3 大豆製品・海藻・乾物

●みそ汁を飲む

豆腐、油揚げなどの大豆製品が入ったみそ汁は、カルシウム満点です。また、カルシウムが豊富な小松菜やワカメを入れても良いでしょう。



●ゴマをトッピングする

10gのゴマで、1日に必要なカルシウム量の約2割が摂取できます。



●ハンバーグにひと工夫

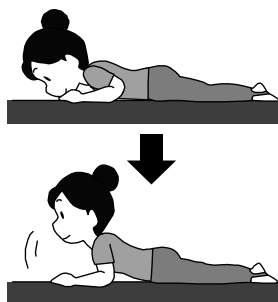
ハンバーグのタネに、カルシウムが豊富なヒジキや豆腐を混ぜると、カロリーダウンにもなります。

骨を強くする簡単体操

次のような簡単体操で、骨を強化しましょう。

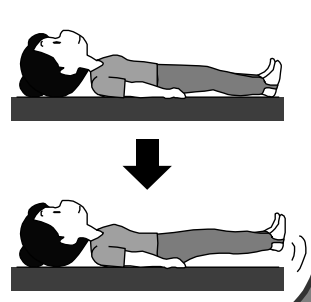
1 背中反らし体操

うつぶせになり、肘を曲げ両手を顔の横に置きます。次に両腕で床を押しながら背中を反らし、5秒間キープしましょう。その後、ゆっくりと元の状態に戻ります。これを10回繰り返しましょう。



2 足上げ体操

仰向けになり、両手を体の横に置きます。次に両足を10cmくらい上げ、5秒間キープしましょう。その後、ゆっくりと元の状態に戻ります。これを10回繰り返しましょう。



カルシウムは一度に吸収できる量に限りがあるため、毎日の食事でこまめに補給するのがコツです!



あなたの運気が
よくわかる!

今月の手相



監修 手相鑑定士
白井洋子 先生



さい うん せん

財運線が示す「自分に向いている財産の築き方」

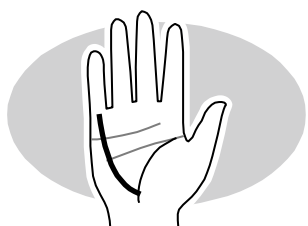
財運線



財運線とは、小指の付け根の下にある縦の線のことです。この線を見ると、その人がどのような形でお金を得ていくのかがわかるでしょう。

新年になると、今年一年の金運が気になる方も多いのではないのでしょうか？ 金運に関わる手相の線は「財運線」になります。そこで今回は、財運線のスタート地点をチェックして、自分に向いている財産の築き方を見てみましょう。

せいめいせん
生命線から
スタートしている方



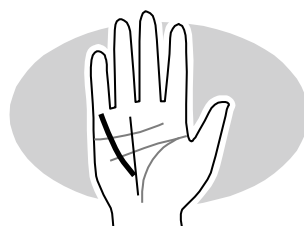
財運線が、生命線からスタートしている方は、持ち前のバイタリティや野心を活かして財産を築くことが得意です。もし生命線の内側からスタートしていれば、身内からの金銭的な援助も期待できるでしょう。

ちのうせん
知能線から
スタートしている方



財運線が、知能線からスタートしている方は、自分の知識や判断能力を活かして財産を得ていくタイプです。専門知識が必要な頭を使った仕事で得意で、天職が見つければ高収入も期待できるでしょう。

うんめいせん
運命線から
スタートしている方



財運線が、運命線からスタートしている方は、努力した末に財産に恵まれるタイプです。また、商才のある人に多く見られ、サラリーマンよりも自営業など独立して仕事をする方が向いているでしょう。

財運線は社会との関わりが深い線のため“右手”を見るのが基本です。

食材を使った レシピ



長ねぎと 車麩の煮物

栄養価

塩分
1.3g

エネルギー
169kcal

食物繊維
2.1g

このコーナーでは“歯に良い食材”を使ったお料理レシピをご紹介します！ 歯に良い食材の頭文字をつなげると「ま(まめ)＝豆類」「ご(ごま)＝種実類」「わ(わかめ)＝海藻類」「や(やさい)＝野菜」「ざ(さかな)＝魚介類」「し(しいたけ)＝きのこ類」「い(いも)＝いも類」になります。ぜひ、皆さんも覚えて下さいね。



材料 (2人分)

長ねぎ2本
車麩2枚
ごま油大さじ1
a { みりん大さじ2
濃口しょうゆ大さじ1

作り方

- 1 長ねぎは斜め切りにする。車麩は水で戻す。
- 2 フライパンにごま油を熱し、長ねぎを炒める。
- 3 長ねぎがしんなりしたら、車麩とaを加えて弱火にかけ、煮汁が少なくなったら火を止めて器に盛る。

ワンポイント

今回は「や(やさい)」＝野菜の長ねぎを使ったレシピです。冬が旬の長ねぎは、古くから「風邪には長ねぎ」と言われるほど、体に良い食材として重宝されてきました。有効成分は、にんにくなどにも含まれているアリインという香り成分で、抗酸化作用があり、健康効果が期待できます。

