



2019.10 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/

今月のお休み

14日

暑さがだいぶ和らいできて、過ごしやすくなりましたが朝夕の寒暖差がありますので風邪をひかないようにご注意ください。

院長より一言

先日の台風で自宅のみかんやオリーブの木の鉢がひっくり返り庭に転がっていました。かなり大きな鉢なのでまさかと思いましたが、それだけ台風の勢力が強かったのでしょう。甘く見ていました。あらかじめ対策をしておけばよかったと反省しています。



夏休みが終わり娘たちが大学に帰って行ったのでさみしくなったのですが、長女おススメの海外ドラマをレンタルして見ていたらどっぷりはまってしまいました。昔あった映画「羊たちの沈黙」に登場したハンニバルレクターというサイコパスな殺人医師の若いころの話です。見始めるとやめることができなくなりかなり寝不足になりそうです。

美容と健康に
役立つ

お口周りのツボ&マッサージ

“ほうれい線”を目立たなくするマッサージ



年齢を重ねると気になってくる“ほうれい線”は、筋肉の低下や肌のたるみが原因です。今回は、硬くなった筋肉をほぐして、ほうれい線を目立たなくするマッサージをご紹介します。

やり方

- 1 手を清潔にして、右手の親指を口の中に入れ、その親指と人さし指を使って、左側の口角の延長線上とほうれい線がぶつかるところをつかみます。
- 2 筋肉が硬くコリッとしこりのように感じる場所を見つけたら、円を描くように1分位もみほぐしてください。反対側のほうれい線も同様に行います。1日1～2回程度行くと効果的です。





歯のはなし

全身にも悪影響を与える！

歯周病とさまざまな病気との関係とは？

歯周病は細菌が原因で歯ぐきが炎症を起し、重症化すると歯を支える骨が溶けて歯が抜けてしまう病気です。また、歯周病はお口の健康を脅かすだけではありません。実は、全身にも悪影響を与え病気を引き起こすことがわかっています。そこで今回は、歯周病とさまざまな病気の関係についてお話します。



歯周病が影響を与える病気

歯周病の原因菌は歯ぐきの毛細血管を通して血液中に入り、次のようなさまざまな病気を引き起こします。

動脈硬化

動脈硬化とは、血管の壁が厚くなり、血液の通り道が狭くなってしまふ病気です。血管が細くなったり、血栓ができて詰まることで、心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる病気を引き起こします。一般的にはコレステロールや中性脂肪が血管の壁に付着することが主な原因ですが、実は歯周病が原因で起きることもわかっています。そのしくみは、歯周病菌が血管に炎症を起こすことで血管が硬くなったり、血栓を作るような働きをして動脈硬化を進行させてしまうからです。これに肥満や喫煙、糖尿病、高脂血症といった要因が重なると、さらに注意が必要です。



誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎とは、唾液や食べ物が誤って気管支に入り込み、それらに付着していた細菌が原因で発生する肺炎のことです。通常であれば、誤って気管支に入ったとしても、付着している細菌は唾液に含まれるペリクルという膜に包まれ抑制されます。しかし、細菌の中に歯周病菌が含まれていると話は別です。歯周病菌は毒素を放出してペリクルを破壊し、肺の中で繁殖して肺炎を引き起こしてしまうのです。



糖尿病

歯周病は糖尿病の合併症として数えられるほど、糖尿病と結びつきの深い病気です。糖尿病になると血行不良や血管損傷が起きるため、歯ぐきには新鮮な血液が届きにくくなります。すると、歯周病菌に対する抵抗力が失われ、歯周病にかかりやすく進行も早くなります。また、歯周病があると血糖値を下げるインシュリンの働きも低下するため、血糖値が下がりにくくなってしまった結果、糖尿病にかかるリスクが高くなることも分かっています。



早産・低体重児出産

妊娠中はホルモンの影響やつわりなどでお口のケアがおろそかになりがちなことから、歯周病が悪化しやすい時期です。歯周病になるとその炎症によって子宮を収縮させる物質が分泌されるため、早産や2500g以下の低体重児を出産する可能性が高くなります。そのリスクはかかっていない妊婦と比べると、約7倍にもなってしまうそうです。



この他にも、骨粗しょう症、心疾患、関節リウマチ、メタボリックシンドロームなども、歯周病と関わりが深い病気だと言われています。重大な病気を防ぐためにも、歯周病予防に努めましょう！



毎日
イキイキ!

健康情報



—— 憂鬱な春を快適な季節へ！ —— スギ花粉症の“舌下免疫療法”

日本人の4人に1人がスギ花粉症というデータもあり、これからやって来る春が憂鬱…という方は多いと思います。そんなスギ花粉症の治療のひとつに、舌下免疫療法があります。この治療法は2014年に健康保険が適用されるようになりましたが、まだまだ認知度は低いようです。そこで今回は、スギ花粉症の舌下免疫療法についてご紹介します。



どんな治療法？

今までの花粉症の治療薬は、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状を抑えるものでした。しかし、舌下免疫療法はこのような対処療法とは違い、根本的にアレルギー体質を改善するための治療法になります。

具体的な治療内容は？

具体的な治療内容は、スギ花粉のエキスを毎日舌の裏側に投与するというものです。簡単に言ってしまうと、花粉のエキスを体内に入れて体にスギ花粉を慣れさせるという治療法です。とても手軽な印象を抱かれると思いますが、月に1回はクリニックを受診して、1日1回の薬を3年以上使い続ける必要があります。また、1年程度使って症状が軽くなる人もいれば、効果が現れない人もいるなど、効果には個人差もあるようですが、2割の人は症状が全くなり、6割の人は症状が軽くなったというデータもあります。ちなみに、3～5年ほど治療を継続すれば薬をやめても効果は長く持続すると言われていいますので、スギ花粉症に長年悩まされている方にとっては夢のような治療法かもしれません。



治療をはじめするには？

舌下免疫療法を始めたい場合は、講習を受けたアレルギー専門医がいる耳鼻咽喉科やアレルギー科、内科に相談しましょう。治療はスギ花粉が飛んでいない時期からはじめる必要があるため、スタートは6～12月がおすすめです。症状が出はじめた春になって治療したいと思ってもできませんのでご注意ください。また、治療ができるのは5歳以上からです。



気になる副作用は？

アレルギー体質の方にスギ花粉のエキスを入れるため、アレルギー反応は少なからず起きる場合があります。時として、まれにアナフィラキシーと呼ばれる重篤なアレルギー反応が起きる場合があります。軽い副作用としては、投与後に口の中がイガイガしたりかゆくなったりすることがありますが、症状は1時間以内には収まり、1か月くらいで反応が出なくなるケースが主なようです。

気になる費用は、健康保険適用でひと月1000～2000円程度が目安です。

みがき方
不安な時は
教えます！



歯とお口の健康を守る

小学生の保護者を対象にしたアンケートによると、「子どもの歯みがきが十分にできていない」と思っている保護者が全体の2割いて、主な理由は「正しい歯みがきの方法がわからない」というものでした。また、「適切な方法でできているかわからない」という方も6割を超えており、子どもの仕上げみがきをしながらも「これでいいのかな…」と不安を感じている方が多くいらっしゃるようです。もし、お子様の歯のみがき方がわからなかったり、正しくみがけているのか不安を感じている場合は、ぜひご相談ください。正しいみがき方や、歯みがきのコツをお教えいたします。



つい使っていませんか？

間違いがちな 日本語の言い回し

意味を勘違いしていたり、間違っただけの意味で覚えていたり…、意外と難しい日本語。そこでこのコーナーでは、日常の会話の中でつい使ってしまう、間違いがちな日本語の言い回しをご紹介します。

やく ぶ ぞく ちから ぶ ぞく 役不足と力不足

《例文》

- ✕ 「せっかくご推薦いただいたのですが、わたしでは役不足です。」
- 「せっかくご推薦いただいたのですが、わたしでは力不足です。」

解説

「役不足」とは、与えられた役割が自分にとって簡単すぎる場合に使います。与えられた役割が自分にとって荷が重い、自分の実力が足らず責任を果たせないといった意味の場合は、「力不足」が正しい言い回しです。



しお とき ひ ぎわ 潮時と引き際

《例文》

- ✕ 「ここまでなんとか耐えてきたが、もうこれが潮時だな。」
- 「ここまでなんとか耐えてきたが、もうこれが引き際だな。」

解説

「潮時」は、何かを諦めるタイミングといったネガティブなシーンで使われがちです。しかし、潮時の正しい意味はちょうどいい時期のことであり、ポジティブなシーンで使うのが正解です。もし何かを諦めるという時に使う言い回しであれば、「引き際」を使いましょう。

食べて元気！ 歯とお口の 健康応援レシピ



こう ない えん ビタミンB群で口内炎を解消 ミルフィーユカツ



材料(2人分)

- 豚もも薄切り肉……………6枚
- とろけるチーズ……………30g
- 卵……………1個
- 薄力粉……………大さじ2
- パン粉・揚げ油・とんかつソース・
キャベツ・ミニトマト ……各適量

作り方

- ① 豚もも薄切り肉を広げ、とろけるチーズをまんべんなくのせて肉を重ね、さらにとろけるチーズをのせて肉を重ねていく。
- ② 卵を溶きほぐして薄力粉と混ぜ、①をくぐらせてパン粉をつける。
- ③ ②を180℃の油で揚げて完成です。せん切りキャベツとミニトマトを一緒に器に盛りつけましょう。

栄養価(1人分)

- エネルギー…389kcal
- 塩分……………1.2g
- ビタミンB₂…0.36mg

ワンポイント



豚肉は皮膚の健康に欠かせないビタミンB群が多く、口内炎の解消に役立ちます。今回のレシピではチーズをはさみましたが、はさむ食材を野菜にするとカロリーオフすることもできます。とんかつ用の肉に比べるとやわらかく仕上がるのもミルフィーユカツの特徴で、お手頃な価格のもも肉もおいしくいただけます。