



2018.10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/

診療受付予約時間のお知らせ

19時からの患者さんの予約を2名までとさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

暑かった毎日がようやく落ち着いてきて一安心です。やっと涼しくなってきたので先日、北九州市のウォーキングイベントに参加してきました。20キロ歩いたのですが、足がもうパンパンでした。運動不足が否めません。ちゃんとこまめに運動しないとイケないですね。



先日、健康診断の後に歯科医師会の懇親パーティーがあり、スタッフ、家族とともに参加してきました。ビンゴ大会で盛り上がりたくさんの賞品をゲットして楽しい時間を過ごしてきました。健康診断の結果が気になるころではありますが…

歯とお口のトリビア

間違ったケアで「歯ブラシ」が雑菌だらけに？

皆さんは、毎日使用している歯ブラシをどのように管理していますか？「使用後はコップの中の水で洗う」「洗面台の鏡の裏の棚にしまう」「使用后、歯ブラシにキャップをつけている」…どれもよくあるケアの方法ですが、これでは歯ブラシが雑菌だらけになってしまうかもしれません。使用後の歯ブラシには歯みがき粉、食べカス、歯垢、雑菌などが付着していて、軽くゆすいだだけでは落ちません。それを棚の中やキャップをして保管し、湿った状態が長く続くと、雑菌は爆発的に増殖します。歯ブラシの正しい使用後のケアは、ブラシ部分を指でこすりながら流水で洗い、風通しの良い場所に置いて乾燥させることです。朝に使った歯ブラシが昼に使う時には乾燥している、という状態が理想的です。歯ブラシはお口の中に入れるものですから、正しいケアで気持ち良く使いたいものですね！





歯のはなし

ドライマウスも症状のひとつ

「シェーグレン症候群」をご存知ですか？

シェーグレン症候群とは、本来なら外敵から身を守るはずの免疫システムが、唾液腺や涙腺などを誤って攻撃してしまうことで起きる、自己免疫疾患のひとつです。主な症状には唾液の分泌が減る「ドライマウス」があり、歯やお口の健康にも悪影響を与えます。

そこで今回は、増加傾向にある疾患のひとつ「シェーグレン症候群」をご紹介します。

どんな病気？

- 体の免疫システムが、何らかの異常によって自身を攻撃してしまう自己免疫疾患のひとつです。
- 関節リウマチや全身性エリテマトーデスといった、他の自己免疫疾患と合併して発症することがあります。
- 2011年の厚生労働省の調査によると、全国の患者数は約7万人、男性よりも女性の方が17倍多く、患者の平均年齢は60歳でした。
- 根本的な治療法は確立されていないため国の難病に指定されており、一定の重症度を超えた場合は医療費の助成が受けられます。



主な症状は？

シェーグレン症候群の主な症状は、口が乾く「ドライマウス」と、目が乾燥する「ドライアイ」です。比較的ありふれた症状のため発症に気づいていないケースが多くみられます。もし次のような症状がある場合は、シェーグレン症候群を疑って、リウマチ膠原病内科の受診をおすすめします。

口の症状

- 唾液が出ない。
- 口や喉が常に湿っている。
- 口の中に舌がくっついて、話しにくい。
- 食事の味がわかりにくい、わからない。
- むし歯が増えた。
- 唾液腺に腫れや痛みがある。



目の症状

- 涙が出ない。
- 目が痛くて、充血する。
- 目がかゆくて、目ヤニが増える。
- 目が疲れたり、ゴロゴロしたり、かすむ。



その他の症状

- 咳がなかなか止まらない。
- 微熱～38度程度の熱が続く。
- 全身の疲労感や倦怠感がある。
- 関節の痛みがある。



鼻の症状

- 鼻の中が常に乾燥している。
- 鼻血がよく出る。



診断方法や治療方法は？

シェーグレン症候群が疑われる場合には、血液検査、唾液や涙の分泌検査、唾液腺組織の生検検査などを行います。ただし、シェーグレン症候群の根本的な治療法はまだ確立されていないため、治療は症状を和らげる対処療法が中心となります。治療法は主に次のようなものがあります。

口の症状を和らげる方法

- ガムを噛んだり、薬剤の使用で唾液の分泌を促す。
- 人口唾液などで唾液を補う。
- 歯を丁寧にみがくなど、お口の中を清潔に保つ。



目の症状を和らげる方法

- ステロイド点眼薬で、涙の分泌を促す。
- 人口涙液などの点眼薬で涙を補う。
- 専用のメガネで涙の蒸発を防ぐ。
- 涙点に栓をして涙の流出を防ぐ。



シェーグレン症候群は口や目の乾燥に注目されがちですが、実は他の全身疾患を併発していることが多々あります。自己判断せず、気になる症状が続く場合は速やかに受診しましょう。



毎日イキイキ!

健康情報



男性も注意!

月イチで「乳がんのセルフチェック」を習慣に!



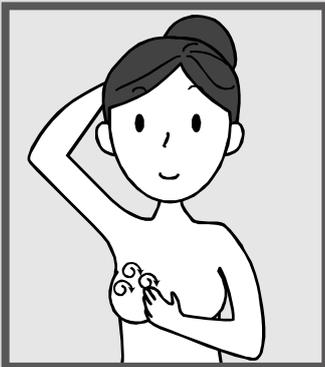
10月1日は「ピンクリボンデー」です。ピンクリボンとは、乳がんの早期発見・診断・治療の大切さを伝えるシンボルマークのことです。女性だけの病気と思われがちな乳がんですが、実は男性も乳がんになる可能性があるのです。そこで今回は、月に1度は行いたい「乳がんのセルフチェック」についてご紹介します。

乳がんのセルフチェック

セルフチェックを行う場合は、閉経前の女性であれば生理が終わって1週間前後、閉経後の女性や男性であれば月に1度日にちを決めて、入浴時に行うのがおすすめです。

1

触ってチェック

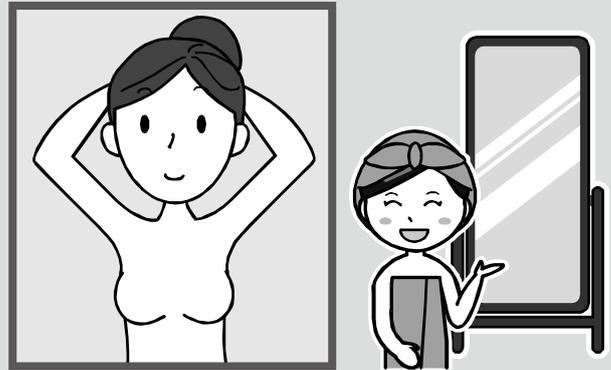


4本の指を揃えて「の」の字を描くようにしながら、乳房全体をチェックします。表面だけでなく奥の方にも、しこりやこぶがないかを確認してください。

男性の場合は、乳頭の周辺をチェックしてください。さらに、指先を揃えてわきの下に入れ、リンパ節の腫れがないか確認します。石けんをつけると滑りが良くなり、調べやすくなります。最後に、乳輪の周りを押しながらかつまみ、乳頭からの分泌液がないかチェックします。

2

鏡を見てチェック



鏡の前に立って、乳頭や乳房に普段とは違う様子がないかチェックしてください。皮膚のへこみやひきつれ、乳頭のかさぶた、ただれ、分泌物があった場合は要注意です。また、両腕を上げた時の変化や乳頭の位置の左右差にも注意が必要です。

男性は乳がんにならないという思い込みから、異変を感じながらも受診や治療が遅れて、手遅れになってしまうケースがあります。男性も油断をせず、チェックをしてみましょう!

歯とお口の健康を守る

デンタル川柳

新目標!
「6025」
知っています?

80歳で自身の歯を20本以上保つことを目標にした「8020運動」は、皆さんもご存知だと思います。近年、健康に対する意識の高まりから、8020の達成率は2人に1人となっています。そこで、新たな目標として見据えているのが、60歳で自身の歯を25本保つ「6025運動」です。親知らずを除いた永久歯は28本ですから、4本以上歯を失うと達成はできません。しかし、60歳で25本以上の歯を保っている人は8020の達成率が高くなると言われていますので、現在60歳以下の方は6025から目指してみましょう!





栄養満点!
美味しさUP!

旬の食材 健康知識

じゃがいもの栄養素の中でも特に豊富なのが、カリウムとビタミンCです。カリウムは高血圧を予防したり、利尿作用によってむくみの予防にも有効です。また、ビタミンCは筋肉・血管・皮膚・骨の強化、シミ・そばかすのもとになるメラニン色素の生成の予防、ストレスに対する抵抗カアップに役立ちます。また、じゃがいもに含まれるビタミンCはデンプン質に包まれているため、加熱しても損なわれにくいのが特長です。

ほかにも、ポリフェノール的一种であるクロロゲン酸が含まれており、ビタミンCと同様に老化防止や美肌効果が期待できます。



今月の
テーマ

じゃがいも



選び方のツボ

- 面にシワがなく、全体がふっくらとハリのあるもの。
- 皮が緑色に変色していたり、芽が出ているものは避けましょう。

食べ方のポイント

- じゃがいもの種類は、ほくほくした粉質(男爵、きたあかりなど)と煮崩れしにくい粘質(メイクイーン、とうやなど)に分類されるため、メニューで使い分けましょう。
- ビタミンEが豊富なサラダ油と一緒に調理すると、ビタミンCの効果が高まります。

豆知識&こぼれ話

世界中で2000種を超えるじゃがいもですが、日本産でも多くの種があります。中でも皮の色が赤い「レッドムーン」、皮が黒っぽい「シャドークイーン」、中が黄色の「インカ・めざめ」など、見た目が珍しいものも増えています。



食べて元気!
歯とお口の

健康応援レシピ

ビタミンB群で口内炎を解消!
玄米ジャンバラヤ

栄養価
(1人分)

- エネルギー…628kcal
- 塩分…1.5g

材料(2人分)

玄米	1合
鶏もも肉	100g
ウインナーソーセージ	3本
にんにく	1かけ
玉ねぎ	1/4個
セロリ	1/2本
トマト・赤パプリカ	1/2個
ピーマン	2個
オリーブオイル	大さじ2
水	200cc
クミンパウダー	小さじ1
チリパウダー	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

作り方

- 1 玄米は洗ってザルにあげておく。鶏もも肉は1cm角に切る。ウインナーソーセージは薄切りにする。にんにく・玉ねぎ・セロリは粗みじん切りにする。トマト・赤パプリカ・ピーマンは1~2cm角に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、にんにくの香りが立ったら、玉ねぎ・鶏もも肉・ウインナーソーセージを加えて炒める。火が通ったら玄米・セロリ・トマト・①を加えて混ぜ、火を強める。
- 3 煮立ったら弱火~中火にし、赤パプリカとピーマンをのせてふたをし、ふきこぼれないように火加減しながら30分ほど蒸し焼きにする。玄米に火が通ったら火を止めて皿に盛る。

ワンポイント

口内炎の予防・改善には、代謝に役立つビタミンB群をきちんと摂取しましょう。玄米には精白米にはない胚芽があるため、ビタミンB₁が摂取できます。また、鶏もも肉や豚肉を原料とするウインナーソーセージにもビタミンB群が含まれています。

なお、もしスパイス類がない時は、カレー粉で代用もできますよ。