



2019. 2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

8日（金）午後

ただ今インフルエンザが流行っています。私もお正月休みに罹ってしまいましたが、皆さんご注意ください。手洗いとうがいを忘れずに……。また熱の高い方は流行防止のため診療のキャンセルをお願いします。

院長より一言

気がつけばもう1月が終わってしまいました。年明けの診療開始が遅かったのとインフルエンザの流行で比較的ゆっくりの診療となっています。病み上がりの体にはちょうど良かったのかも？

2月からはバリバリ頑張ります。



突然夜中に次女がクッキーを作りたいと言いだし、いきなりクッキーづくりが始まりました。受験生でしたが、無事に大学進学も決まり、自由気ままに毎日を送っています。ちょっとは勉強しとけてと思いますが、春からは家を出て一人暮らしとなります。あと2か月しかここにいないと思うとちょっと寂しい気持ちです。ちなみに長女は成人式でした。成長したものです！！でもまだまだ大学生……。

えー！
ホント？

“歯とお口”のトリビア



間違いやすい「洗口液」と「液体歯みがき」

ドラッグストアに行くと様々なお口のケア用品が並んでいますが、使い方や選び方を間違しやすい商品といえば洗口液と液体歯みがきでしょう。まず、洗口液とは“うがい用の液体”のことで、歯をみがけない時や歯みがき後にお口をゆすいで、口臭予防をしたりお口の中を殺菌したりするものです。一方、液体歯みがきとは“液体状の歯みがき剤”のことで、ゆすいだ後にブラッシングをする必要があります。一般的な歯みがき粉と異なる点は、研磨剤が含まれていないため歯の表面を傷つけにくい点です。また、少量の水でも歯をみがけるため、水が貴重な災害時にも役立ちます。商品をパッと見ただけでは、どれが洗口液でどれが液体歯みがきなのかわかりにくいかもしれませんが、そのような時は裏の使用法をチェックしてみましょう。一般的には、「歯みがきの後に」といった記載があれば洗口液、「歯みがきの前に」との記載があれば液体歯みがきです。

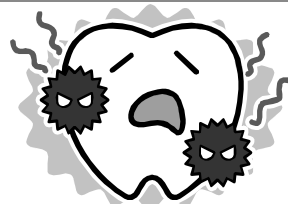




歯のはなし

気になるお口のニオイ！ むし歯が原因の口臭とは？

お口に関する悩み事で、いつも上位に挙げられる「口臭」。食後に歯をみがいたり、ガムをかんだりして、常に気にされている方も多いのではないのでしょうか？ そういったケアをしてもお口のニオイが気になる場合は、もしかするとむし歯が原因かもしれません。そこで今回は、むし歯が原因の口臭についてお話しします。



むし歯で口臭が発生する3つの理由

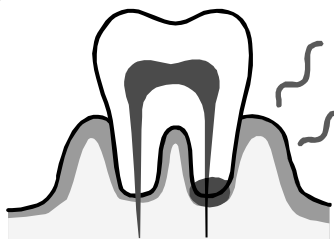
むし歯になるとなぜ口臭が発生するのでしょうか？ ニオイの原因には、主に次の3つの理由があります。

① 食べ物が発酵したニオイ



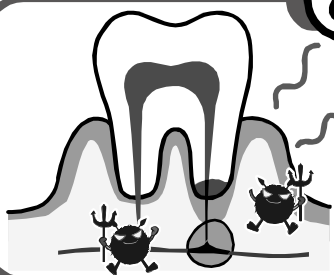
むし歯になって歯に穴が空いたり隙間ができたりすると、その部分には食べ物が詰まりやすくなります。そもそも、むし歯になった場所というのは歯ブラシが届きにくく、みがき残しの多い場所です。そのため、ご自身では歯をみがいているつもりでも、食べ物のカスが残しやすいのです。その残った食べカスがお口の中の菌によって腐敗・発酵すると、臭いガスが発生して口臭の原因になります。

② 歯の神経が腐敗したニオイ



むし歯が進行して歯の神経が死んでしまうと、神経が腐敗して日に日に口臭は強くなっていきます。歯の神経が死に至るまでには、歯がしみたり痛んだりとか何らかの自覚症状があったはずですが、それがあつた日を境に突然痛みがなくなってもむし歯が治ったわけではありません。歯の神経が死んでしまったために痛みを感じなくなってしまったのです。

③ 歯の根の先にたまった膿のニオイ



死んでしまった歯の神経をそのまま放置してしまうと、歯の根のさらに深い部分にまで細菌が侵入して、あごの骨を溶かして膿をためることがあります。これは歯根嚢胞と呼ばれるもので、自覚症状がないまま進行することもあり、気づいた時にはとても大きくなっていることもあります。そして、この袋が破れて膿が出ると悪臭が発生し、それが口臭の原因となります。

むし歯が原因の口臭を治すには？

口臭の原因がむし歯の場合、むし歯を治療することが必須です。「むし歯の治療は時間がかかる」「治療が怖い」などの理由で、つい先延ばしにしてしまう方もいらっしゃるでしょう。しかし、むし歯は痛いだけでなく口臭の原因にもなりますので、早めに対処しましょう。また、過去にむし歯の治療をした歯でも、再びむし歯になることもあります。特に神経を抜いてしまった歯は、またむし歯になっても痛みを感じないため、気づいた時にはかなり進行していることもあります。全てのむし歯をしっかり治療したからといって安心せず、定期的に歯科検診をすることも重要です。



出会いの季節に向けて、今からお口の中も準備しておきましょう！

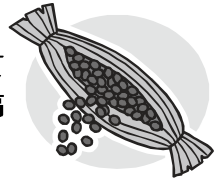


／毎日イキイキ！／

世界でブーム到来！ すごいぞ！納豆の健康パワー

健康情報

近年、健康志向の高まりとともに消費量が拡大している納豆。このブームは日本のみならず、韓国やアメリカでも注目されているそうです。そこで今回は、納豆の有効成分や健康効果を高める食べ方などについてお話しします。



納豆の有効成分とは？

納豆は良質な植物性のたんぱく源であり、脂質をほとんど含まないヘルシーな食材です。さらに、次のような有効成分も含まれています。

ナットウキナーゼ

ナットウキナーゼは酵素の一種で、納豆の粘りの正体です。この成分は血液をサラサラにして血液の中にできた血栓を溶かす働きがあり、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の予防、中性脂肪やコレステロールを減らす効果も期待できます。



ポリアミン

ポリアミンは細胞の増殖や再生などに必要不可欠な成分で、見た目の若返りや長寿に有効なことがわかってきました。さらに、ダイエット効果、免疫細胞の老化防止、動脈硬化の元になる物質を抑える働きもあると言われています。

レシチン

レシチンは、脳の記憶や認知機能をサポートする働きがあります。“脳の栄養素”とも呼ばれ、記憶力や学習効果をアップさせたり、認知症を予防する効果もあるそうです。



食べ方のポイントとは？

納豆を食べる量は、1日あたり1/2パック～1パックが目安です。さらに、次のようなポイントに気を付けるとより健康効果を発揮してくれます。

夕食時に食べる

納豆を食べるベストなタイミングは夕食です。ナットウキナーゼの効果は食後8～12時間持続するため、夜間から明け方に発生しやすい血栓の病気を予防する効果が期待できます。

温度に注意する

冷蔵庫から出し20分ほど置いて常温に戻すと、ナットウキナーゼがより活性化します。ちなみに、ナットウキナーゼは熱に弱いので、熱々のご飯にかけたり加熱したりするのは避けましょう。

食材をプラスする

納豆1パックに次の食材を加えると、目的にあった健康効果を得られます。

酢【小さじ2杯】

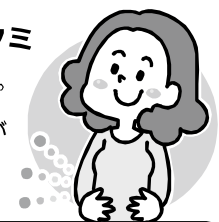
…酢に含まれる酢酸が血圧の上昇を予防するため、高血圧の予防・改善に効果的です。

卵黄【1個分】

…卵黄には細胞の若返りを助ける亜鉛や、脂肪燃焼効果のあるビタミンB₂も豊富なため、アンチエイジングや美肌効果が期待できます。

エキストラバージンオリーブオイル【小さじ1杯】

…エキストラバージンオリーブオイルには腸内環境を整える作用があるため、便秘の予防・解消に役立ちます。



納豆はタレやしょうゆを入れる前によくかき混ぜると、粘りが増して旨味もアップしますよ！

歯とお口の健康を守る『デンタル山柳』

“むせる”というのは、食べ物や飲み物が気管に誤って入った時、外に押し戻そうとする防御反応です。食事の時にむせたり、食べ物が飲み込みにくいと感じることが多くなったら、飲み込む力が衰えているサインかもしれません。飲み込む力は50歳頃から少しずつ低下していきますので中高年でも注意が必要です。また、食べ物や飲み物、唾液などが気管の中に入ってしまうと、誤嚥性肺炎の危険性も高まってしまいます。“むせる”というサインは要注意ですよ！





栄養満点！
美味しさUP！

旬の食材健康知識

今月のテーマ

ほうれんそう



選び方のツボ

- 葉に厚みとハリがあり、緑の色が濃いもの。
- 根元の赤みが濃いものは、甘味が強い。



食べ方のポイント

- 油と一緒に調理すると、ビタミンCの損失が少なくなる上、βカロテンの吸収率も高まります。
- 加熱しすぎると食感が悪くなるため、強火でさっと調理しましょう。

“^{りょくおうしょく や さい}緑黄色野菜の王様”と言われるほうれんそうは、特に^{ベータ}βカロテンが豊富で、100g 食べれば1日の目標摂取量を補うことができます。また、^{おきな}鉄分に加えて造血作用のある^{そうけつ さよう}葉酸、鉄の吸収を促す^{うなが}ビタミンCが多く含まれているため、貧血の予防・改善にも有効です。さらに、マグネシウム、ビタミンB₁、ビタミンCには整腸作用があり、ヨーロッパでは“胃腸のホウキ”と呼ばれるほど便秘解消にも効果があります。その他にも、^{こうさん か さよう}抗酸化作用のある^{じょうきようそう}ビタミンC・E、^{こつそ}骨粗しょう症の予防に効果のある^{しょう}カルシウムやマンガン、^{じょうきようそう}滋養強壮・体力増強に有効な亜鉛など、さまざまなビタミンやミネラルがバランス良く含まれています。

豆知識
&
こぼれ話

ほうれんそうには東洋種と西洋種があります。ペルシャが原産の東洋種は中国を経由し、日本には16～17世紀頃に伝わってきました。その当時、中国ではペルシャのことを「ホウレン」と呼んでいたことから、ほうれんそうと呼ばれるようになったそうです。



食べて
元気！

歯とお口の
健康応援
レシピ

ビタミンAで歯ぐきを健康に！

^{しゅん きく}春菊チーズ

材料(2人分)

春菊……………1束
くるみ……………10g
a { クリームチーズ……………40g
ヨーグルト(無糖)……………30g
塩……………少々

作り方

- 1 春菊はさっとゆがいて3～4cmの長さに切る。くるみは粗く刻む。
- 2 ボウルにaとくるみを入れて混ぜ、春菊を加えて和える。
- 3 塩で味を調えて器に盛る。



栄養価(1人分)

・エネルギー……130kcal
・塩分………1.1g
・βカロテン……3600μg

One Point
ワンポイント

歯ぐきを健康にする栄養素「ビタミンA」は、粘膜の健康維持や増進に役立ちます。春菊はβカロテンが豊富で、これが体の中でビタミンAに変わります。ちなみに、βカロテンは脂溶性のためナッツやクリームチーズなど脂質の多い食品と一緒に食べるのがおすすめです。味が物足りないときは、しょうゆを数滴たらしてみましょう。

