



2024.12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、年末年始のお休み

4日、29日から1月4日まで

今年も早いものでもう師走です。毎年毎年一年が早くなってきましたね。新しい株のコロナウィルスがまた増えてきているようですから、手洗いうがいを励行しましょう。インフルエンザや風邪、空気の乾燥予防にもマスクは有効です。

院長より一言

ようやく冬らしく寒い日がみられるようになりました。今年はラニーニャ現象により平年どおりの寒さになるようです。暖冬が続いていたので寒さがつらく感じるかもしれませんが、寒いほうが好きな私にはちょっと楽しみでもあります。早くスノボに行きたいな・・・。



先日温泉旅行に行ってきました。硫黄の臭いのとりこになってしまい、毎年雲仙に行くのですが、途中で初めて寄った千々石観光センターで売っている「じゃがちゃん」にはまってしまいました。ジャガイモをアメリカンドックのような衣でただ揚げただけのものですがこれが何とも言えない美味しさです。行列に並んでやっとゲットしました。帰りにも寄って2日連続で食べてしまいました。雲仙方面に行く際はぜひ立ち寄ってください。おすすめです。

甘さ控えめ ヘルシーおやつレシピ

栄養価(1人分) ●エネルギー…214kcal ●塩分…0.3g ●炭水化物…0g



鶏皮せんべい



One Point

鶏皮を焼いていると、

じわじわと脂が出てきます。

脂は捨ててもよいのですが、炒め物などに利用すると鶏の旨味加わるので再利用しても良いでしょう。

材料(2人分)

鶏皮……………3枚分

塩……………ふたつまみ

レモン(またはレモン汁) 適量



作り方

1 鶏皮は余分な脂肪を取り除き、4～5cm角に切り、塩をふってもむ。

2 フライパンに 1 を広げ、弱火で両面をじっくりと焼く。

3 こんがりきつね色になったら、レモンと一緒に皿に盛る。



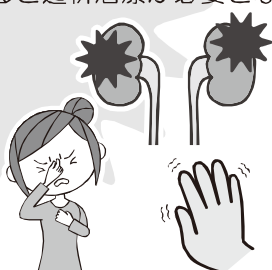


負のスパイラルを断ち切る！ 互いに影響を与える「糖尿病」と「歯周病」

血糖値が高くなる「糖尿病」と歯ぐきに炎症が起きる「歯周病」。全く別の疾患ではありますが、実はこの2つには相互関係があり、歯周病は糖尿病の合併症とも言われています。そこで今回は、糖尿病と歯周病の関係についてお話をさせていただきます。

糖尿病とは？

まず、糖尿病とはどのような病気なのでしょうか？簡単に言ってしまうと、血液中の糖分の濃度が高くなる病気です。糖分の濃度は血糖値と呼ばれ、血糖値の高い状態が続くと、全身の血管が傷んでさまざまな合併症を引き起こしてしまいます。糖尿病の3大合併症は、失明の恐れのある「網膜症」、進行すると透析治療が必要となる「腎症」、手足がしびれる「神経障害」ですが、いずれも完治が難しく同時に発症する恐れもあります。そのほかにも、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞などのリスクも高まってしまいます。



歯周病とは？

一方、歯周病とは、歯周病菌によって歯ぐきが炎症を起こす感染症です。炎症が進行すると歯ぐきが少しずつ下がり、歯を支える骨が溶けて最後には歯が抜け落ちてしまいます。成人が歯を失ってしまう原因の第1位がこの歯周病で、予備軍も含めると約8割の成人が歯周病にかかっていると言われています。ご自身の歯を長く保つていくためには、日々のケアや定期検診が重要になっていきます。



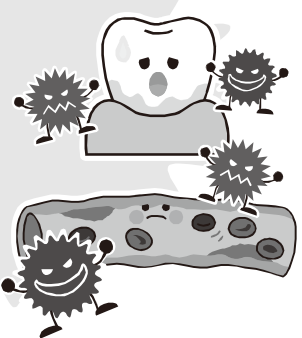
糖尿病が歯周病を進行させる

糖尿病にはさまざまな合併症がありますが、歯周病もそのひとつです。その理由は、糖尿病になると免疫力が低下して感染症にかかりやすくなるからです。つまり、糖尿病になると感染症である歯周病が進行したり、重症化しやすくなるという訳です。また、高血糖が続くことで歯周辺の血行が悪くなったり、唾液の分泌量が減少するといったことも要因になります。



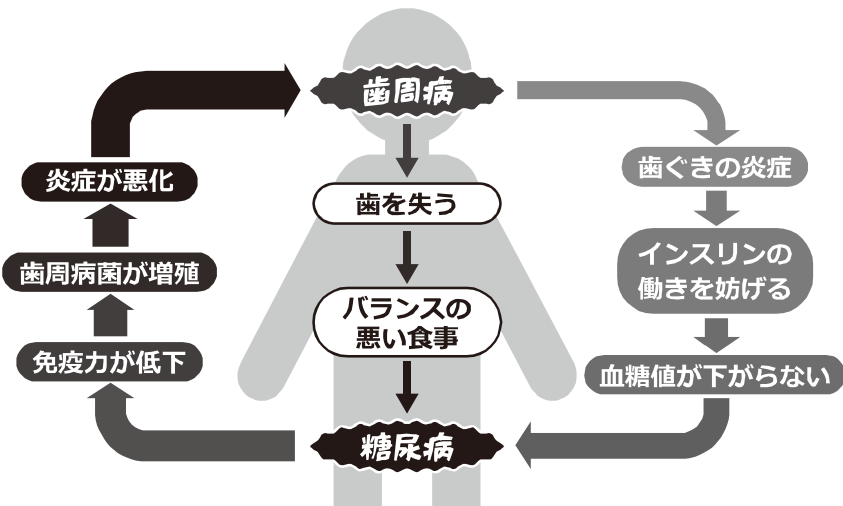
歯周病も糖尿病を悪化させる

さらに、歯周病は血糖値のコントロールを難しくして糖尿病を悪化させる原因になります。歯周病が進行すると血管の中に細菌が入り込んで毒素を残します。そして、その毒素はインスリンの働きを妨げて血糖値を下げにくくしてしまうのです。また、歯周病で歯を失ってしまうと食生活に偏りが出してしまうため、糖尿病にも悪影響を与えてしまうといったこともあります。



負のスパイラルを断ち切るには？

互いに影響を与え合う「糖尿病」と「歯周病」ですが、負のスパイラルを断ち切るにはどうしたらよいのでしょうか？まずは、日頃から糖尿病や歯周病に注意するという事です。どちらも初期はあまり自覚症状がない上、気づいた時にはかなり進行しているといった特徴があります。したがって、血糖値の高さが気になったら歯周病の治療をして、歯周病になったら糖尿病を遠ざける健康的な生活を心がけるようにしましょう。



毎日イキイキ！健康情報

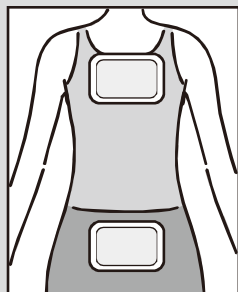
貼る場所&貼り方がポイント！ 使い捨てカイロで冷え対策

今回は「貼るタイプの使い捨てカイロ」を使った冷え対策をご紹介します！



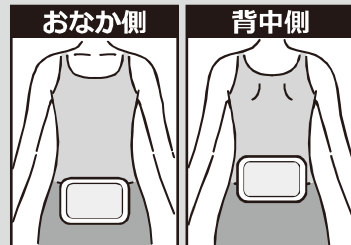
全身の冷えには「ダブル貼り」

全身が冷える、ゾクッと寒気がするような時には「ダブル貼り」をしてみましょう。1枚は肩甲骨の間に、もう1枚は腰周りに貼ってください。このダブル貼りは風邪の予防にも役立ちます。



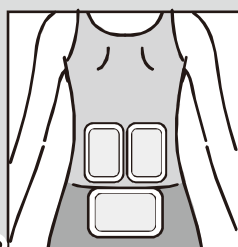
お腹周りの冷えには「サンドイッチ貼り」

お腹周りが冷たかったり、冷えからの腰痛がある場合は「サンドイッチ貼り」がおすすめです。大きめのカイロを横にしてお腹と背中に貼ることで、効率的に温めることができます。



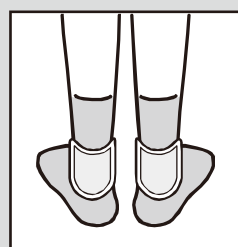
下半身の冷えには「うさちゃん貼り」

下半身の冷えが気になる時は「うさちゃん貼り」が有効です。背中の腰周りに大きいカイロを横で1枚貼ったら、小さいカイロを縦に2枚貼りましょう。



足先の冷えには「アキレス腱貼り」

足先が特に冷えるという方は「アキレス腱貼り」をお試しください。外くるぶしと内くるぶしをつなぐように貼ると、くるぶし周辺の太い血管やツボを効率的に温めることができます。

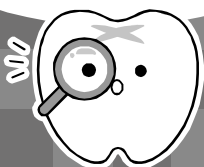


カイロは肌着の上から貼り、就寝時には使用しないようにしましょう。また、貼っているとここの肌の状態を確認するなどして低温やけどには気をつけましょう。

ちょっと人に
教えたくない

お口の中の 不思議な話

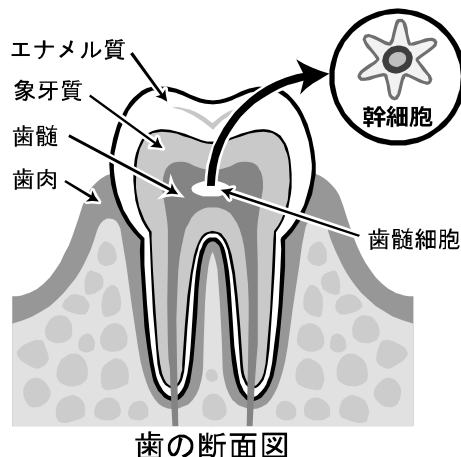
“抜けた歯”が
未来の自分を
助けるかも？



アイピーエスさいぼう

さいせいりょう

『再生医療』ですが、実は今、**歯の細胞**を利用した再生医療にも注目が集まっています。使われるのは、歯の内部にある**歯髄の幹細胞**です。増殖力が強くガン化しにくいといった特性から再生医療に適しているとのこと。また、この幹細胞は**乳歯**や**治療で抜いた歯**からも採取でき**体への負担が少ない**こともメリットとのこと。ちなみに、現在は歯髄の幹細胞を保管する「**歯の細胞バンク**」もあります。認定医による抜歯や毎年の保管料などの費用が必要になりますが、小さな歯の細胞が未来の自分を助けてくれるかもしれませんね。



歯の断面図



知っておくと役に立つ

代用品

今月のテーマ

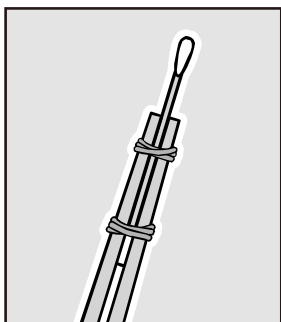
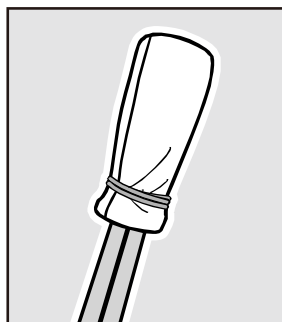
すき間汚れをキレイにする
掃除グッズ

大掃除で活躍する【すき間汚れをキレイにする掃除グッズ】は、自宅にあるもので代用してみましょう！

サッシや洗濯機、エアコンなどの掃除

割り箸+キッチンペーパー・綿棒

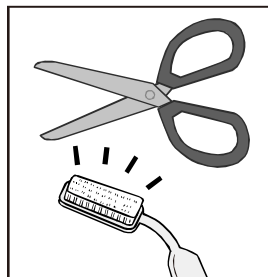
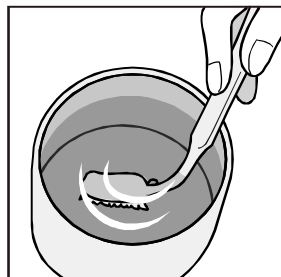
軽く湿らせたキッチンペーパーを割り箸の先を包むように巻き付け、輪ゴムで止めるとすき間部分の掃除に大活躍！ また、割り箸の先を開き綿棒を挟んで輪ゴムで止めると、より細かい部分の掃除に便利です。



トイレのふちの裏側などの掃除

歯ブラシ

使い古しの歯ブラシの柄の部分曲げると掃除がしやすくなります。熱湯を入れたマグカップの中に歯ブラシを入れて柄を曲げたら、最後は冷水で固めましょう。さらに歯ブラシの毛を半分程度に切ると、汚れ落ちもアップします！



※歯ブラシの素材によっては曲がらない場合もありますので、熱を加えて変化しない場合は無理をしないでください。

お伝えします！

今、知っておきたい

歯科ニュース



お鍋に欠かせない“あの野菜”が
むし歯の発生を抑える！？



冬になりお鍋が美味しい時期になりましたね。お鍋に欠かせない野菜と言えば「白菜」ですが、この白菜をはじめとする野菜には、むし歯の発生を抑える効果があるそうです。東北大学大学院歯学研究科口腔生化学の研究グループによると、白菜などの野菜に含まれる硝酸塩がむし歯の抑制に役立つとのこと。硝酸塩がお口の中の細菌によって代謝されて生じる「亜硝酸塩」には抗菌作用があり、むし歯菌が出す酸を抑えてくれるそうです。また、亜硝酸塩はお口の中だけでなく、循環器系の病気の予防にも効果がある可能性が分かっています。

お口の中の健康を保つためにも野菜はしっかり食べましょう！