

2024.8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

12, 13, 14, 15日

キャンセル時のご連絡のお願い

最近無断キャンセルが多く苦慮しています。現在予約がとりにくい状況が続いていますので、キャンセルされる際は事前にご連絡いただくと他の患者様の時間にあてることができますので、どうぞよろしくお願い致します。

院長より一言

毎日怖いくらいの暑さに思わずびっくりです。エアコンなくしては過ごせません。熱中症アラートも毎日のように出ていますので、十分な水分と塩分補給をとりましょう。また、コロナウィルス感染症も急増していますので再度手洗い、うがいを忘れずに・・・。

CPM Test of Time Award

The CPM Test of Time Award in year 2024 is awarded to

Toru Kasai
Gunho Lee
Hiroki Arimura
Setsuo Arikawa
Kunsoo Park

For their paper:

"Linear-Time Longest-Common-Prefix
Computation in Suffix Arrays and Its
Applications"

CPM Test of Time Award Committee
Inge Li Gørtz
Zsuzsanna Lipták
Simon J. D. Ellis

25年前、大学生の時に不慮の事故で亡くなった義兄が、生前に大学で書いた論文が、その後の20年間で世界で一番他の論文に引用され表彰されたと大学の教授から連絡がきました。詳しい内容はわかりませんがパソコンのプログラミングの計算処理方法で「kasai toru algorithm」と自分の名前まで入ったものでアメリカの教科書にも載っているとの事。

焼酎の水割りが大好きなちょっぴり自慢なお兄さんの話でした。

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…110kcal ■塩分…0.0g ■たんぱく質…5.5g

《材料(2人分)》

豆腐……………150g
片栗粉……………大さじ2
砂糖……………大さじ1/2
① きな粉……………大さじ1
② 砂糖……………大さじ1/2

《作り方》

- 1 耐熱ボウルに豆腐を入れ、ペースト状になるまでよく混ぜる。
- 2 ①に片栗粉と砂糖を入れて混ぜ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で1分加熱し、取り出してかき混ぜる。さらに電子レンジで1分加熱し、表面を平らにして粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。
- 3 ②を切り分けて①を混ぜたものをまぶし、器に盛る。

ワンポイント



大豆が原料の豆腐ときな粉を使った、たんぱく質がしっかりと補給できるおやつです。ひんやりしていて喉ごしもよいので、夏バテ気味で食欲がないときの栄養補給にもおすすめです。

とうふいもち
豆腐入りわらび餅

歯のはなし

ざんぞんし

残存歯が多い人ほど長生き？

残っている歯の本数が高齢者の健康を左右する

歯は全部で28本(親知らずを含めると32本)ですが、あなたはいま何本残っていますか？ 近年さまざまな調査で、「歯が多く残っている高齢者ほど健康で長生き」ということが明らかになってきています。



高齢者の残存歯数の実態は？



厚生労働省や日本歯科医師会では、80歳の時に20本の歯を残すことを目標とする「**8020運動**」を推進していますが、高齢者の残存歯数は年々増加傾向にあり、今では**8020**を達成している方は**50%**にもなっています。

ただ、実際のところ歯に対する健康意識には個人差があり、歯を大事にしている人は残存歯が多く残っている一方で、ケアをおろそかにしてきた人は残存歯がとても少ないという実態もあるそうです。



残存歯数と健康リスク

それでは、具体的に**残存歯数**と**健康**にはどのような関係があるのかご紹介させていただきます。

1 寿命

65歳以上の2万人を対象に4年間かけて行われた調査によると、残存歯数が少ない人ほど寿命が短いという結果でした。

20本以上残存歯がある人と比較した場合、残存歯数が19~10本で死亡率が1.3倍、9本以下では1.7倍に上昇しているそうです。



2 認知症

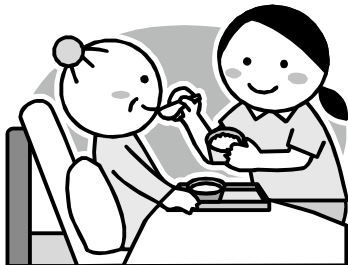
愛知県が65歳以上を対象に行った追跡調査によると、残存歯が少ない人は認知症の発症リスクも高いということがわががっています。歯が20本以上しっかり残っている人や、入れ歯を入れて食べ物の咀嚼がしっかりできている人と比べて、歯を失ったままにしている人は認知症の発症リスクが最大1.9倍も上昇しているそうです。



3 介護

また、65歳以上を対象に行った歯の状態と要介護認定の状況では、残存歯が少なく食べ物が噛めない人ほど、要介護認定を受ける割合が高くなったそうです。

残存歯が20本以上ある人と比較すると、19本以下の人では要介護認定を受ける割合は1.2倍、入れ歯を入れず食べ物をしっかり咀嚼できていない人はさらに1.47倍まで上昇しました。



4 転倒

高齢者の場合、転倒すると骨折から寝たきりにつながることも多いため、転倒は健康寿命を短くする要因のひとつになります。この転倒と歯の関係についても調査を行ったところ、残存歯が少ない人ほど転倒をすることが多いということもわかりました。20本以上の残存歯がある人と比較すると、転倒のリスクは残存歯19本以下で入れ歯を入れている人は1.36倍、入れ歯をしていない人は2.5倍まで上昇しました。



残存歯数と健康リスク

以上のようなことから、1本でも多くの歯を残すことが健康寿命をのばすことにもつながります。成人の場合、歯を失う原因の多くは歯周病になりますので、毎日歯みがきなどのお口のケアをしっかりと、そして、定期的な歯科検診で早期発見・早期治療に努めるようにしましょう。もし少しでも不具合を感じた時は、お早めに歯科医院へご相談ください。



毎日イキイキ！

若くても血圧測定は重要！

自分の本当の血圧の測り方

健康情報

日ごろからご自身の血圧はチェックしていますか？ 病院に行った時に測っているという方も、たまに測定しただけでは本当の血圧というのはわからないものです。実は、血圧は体の不調をいち早く教えてくれるサインでもありますので、ぜひ健康管理のひとつとして自宅で血圧測定をされてみてはいかがでしょうか。

血圧を自宅で測定するメリット

血圧は測定する環境によっても変化します。例えば、病院で測定してもらおうと、緊張して血圧が高くなってしまいう方がいます。一方で、病院だと自宅よりも血圧が低くなってしまいう方もいらっしゃいます。どちらも日頃から自宅で測定をしていないと、自分がどのタイプなのかわかりません。だからこそ、ご自身の本当の血圧を知っておくためにも、日頃から自宅で血圧を測定することが大切です。

測定のポイント

自宅で血圧を測定する時のポイントは次の3つです。

ポイント① タイミング

血圧は常に変動しているため、毎日同じタイミングで測定するのがポイントです。おすすめは朝と夜の1日2回。

朝は起床してから1時間以内で、トイレの後、朝食前。

夜は就寝前(ただし飲酒・喫煙・運動・入浴の直後は避ける)に測定をしましょう。

ポイント② 環境

部屋の温度が暑すぎる(または寒すぎる)、周りがうるさくてストレスを感じている場合も血圧に影響を与えます。また、会話をしている場合も血圧に影響を与えますので、測定前は深呼吸をして心と体を落ち着かせてから測定しましょう。

ポイント③ 姿勢

立った状態よりも座った状態の方がリラックスでき、本当の血圧が測定しやすくなります。可能であれば背もたれのあるイスに座り、腕が心臓と同じ位の高さになる机に血圧計を置いてください。測定中は足を組んだり、動いたりせず、会話も控えましょう。



ちょっと人に教えたいくなる

お口の中の不思議な話

“噛むこと”がストレスの解消に役立つ？

『噛むこと』は、消化を助けたり、お口の中の健康を守ったりなど、様々な健康効果が分かっていますが、実はストレスの解消にも効果があります。神経伝達物質のひとつで、しんけいでんたつぶつストレス軽減効果もあり、“幸せホルモン”と呼ばれている『セロトニン』は、ぶんびつ うなが規則正しいリズム運動をすると分泌が促されることが分かっていますが、実はよく噛むことでも分泌を高めることができます。したがって、食事をよく噛んで食べたり、日頃からガムを噛んで咀嚼を増やすこともストレス解消にはおすすめです。



アレがない時は、コレ!



知っておくと役に立つ 代用品

今月のテーマ

ナンプラー & 甜面醬

夏の暑い時期に食べたくなるエスニック料理や中華料理。レシピを見た時に【ナンプラー】や【甜面醬】が手元になくて、作るのを諦めたことはありませんか？ また、「たまにしか作らない料理のためにわざわざ調味料を揃えるのも…」と、買うのを躊躇してしまうこともありますよね。そんな時には、自宅にあるいつもの調味料を組み合わせることで代用品を作ってみましょう！



ナンプラーの代用品

しょう油+オイスターソース

エスニック料理に欠かせない調味料「ナンプラー」は、魚を発酵させて作る魚醤ぎょじょうの一種。別のものでも代用する場合は、しょう油に魚の風味を補うオイスターソースをプラスしてみましょう。オイスターソースは甘みがあるため、塩や鶏ガラスープの素で塩味をプラスして全体の味のバランスを整えると◎。また、オイスターソースがなかったり、ナンプラーの風味が苦手な方は、薄口しょう油にポン酢を少し加えたもので代用しても良いでしょう。この組み合わせは、和風のクセのない仕上がりで万人受けします。

甜面醬の代用品

みそ+しょう油+砂糖+ごま油

「甜面醬」は中華料理で使われる甘味とコクの強いみそです。日本のみそでは八丁みそが味が近く、これにしょう油と砂糖を加える方法もありますが、普通のみそでも代用が可能です。みそ(大さじ1):しょう油(小さじ1/2):砂糖(小さじ1/2):ごま油(1滴)の割合を基本に、あとはお好みに応じてしょう油や砂糖の分量を調節してください。マーボー豆腐やホイコーローを調理する時に使ってみてくださいね！

お伝えします!

今、知っておきたい

歯科三要素

「ピロリ菌の除菌」と「むし歯」の関係

朝日大学歯学部口腔感染医療学講座の岩井講師らの調査によると、治療をしていないむし歯があると、ピロリ菌の除菌に失敗する可能性が高まるということが分かったそうです。ピロリ菌とは胃の粘膜に住む細菌で、放置していると胃潰瘍や胃がんの原因になるものです。ピロリ菌の感染が確認されると除菌治療が行われますが、中には除菌をしても失敗してしまう方もいらっしゃいます。この調査は、朝日大学病院で「ピロリ菌の除菌治療」と「歯科検診」を受けた226人を対象に行われましたが、226人中、ピロリ菌の除菌に失敗したのは38人で、特に未治療のむし歯が多い人ほど除菌に失敗している割合が高かったそうです。

ちなみに、「治療済の歯の本数」と「除菌失敗」との関係性はないとのことですから、むし歯の治療が全て済んでいる方はご安心ください。

