

豊かな食生活で
豊かな人生を！

June
2019
6月

蘭子歯科通信



こんにちは。院長の清河蘭子です。6月といえば、梅雨の季節。つゆは「梅雨」と書きますね。梅雨の入りを古い言葉では「入梅(にゅうばい)」と言います。実は、中国語でも「梅雨(メイユー)」と言うのをご存知でしょうか。そもそも梅雨はアジア圏独特の自然現象で、梅雨という言葉も江戸時代に中国から伝わったものだとも言われています。

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を知ってもらい、予防に関する適切な習慣の定着や、併せて早期発見及び早期治療を徹底して、歯の寿命を延ばすことを目的としています。

特に成人になってからのむし歯は、過去に神経を抜いた歯から再発するケースが多く、痛みを伴わないことから放置されやすいようです。歯周病は自覚症状が出にくいいため、重症化しやすいのが特徴です。歯と口の健康週間に歯や歯肉の状態や、セルフケアがきちんとできているかもチェックしますので、ぜひ当医院で受診してみてもいいのではないでしょうか。



こころあたたまるお話 汚れた革靴

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

なんで毎年父の日なんてあるのだろう。世間では、いつも頑張っているお父さんに感謝の気持ちを伝えましょうとか、プレゼントを渡しましょうとか言っているが、私は一度も父の日に何かを贈ったことがない。



父はいつも仕事で忙しい。休日も仕事で家を空けることが多く家族全員で出かけたことがない。仕事ばかりで私の学校行事には参加してくれないし、誕生日やクリスマスも一緒に過ごしたことがない。家に居たとしても父は口数が少ないため、何を考えているのかわからない。

そんな父だから私は父のことがあまり好きではない。

父の日が近づいたある日、玄関に汚れがひどくかなり履きつぶされてクタッとした革靴が置いてあった。

「お母さん、玄関にある汚い革靴は誰の？」

「あれはお父さんの仕事用の靴よ」

「えっ！？あんなの履いてるの！？」

父が、普段からあんな靴を履いて仕事に行っているのを知った途端、ますます父のことがイヤになった。

「なんであんなに汚れた靴履いて仕事行ってるの？お母さん新しいの買ってあげなよ！」

すると母の口から意外な答えが出てきた。

「あの靴は、あなたが生まれたときの記念に買った靴なの。あなたが生まれて、これからは家族が増えるからもっと頑張って仕事していきんだって、当時の少ないお給料から奮発して高い良い靴を買ったの。その時の気持ちを忘れないように今もずっとその靴を履き続けているそうよ」

父の決意が込められた靴だったなんて、さっきは汚い靴だとか言ってしまったことを後悔した。

父は久しぶりの休みで今日はずっと家で寝ている。

私は下駄箱からブラシと汚れ落ちのクリーム、布切れを用意し、父の革靴をきれいにすることにした。



お父さん、いつもありがとう。これからも体に気をつけて頑張るね。

もはや常識です!!



歯周病が招く

糖尿病の悪化と心臓病

骨が溶けて、歯が抜ける。
でも、それだけじゃない!!



歯周病は単に歯ぐきがはれたり、出血するだけの病気ではありません。「歯周病菌」と呼ばれる細菌が歯を支える骨を溶かし、最終的には歯が抜けてしまう病気です。しかし！歯周病の怖さはこれだけに留まりません。なんと、出血したところから細菌が入り込み、それが全身に巡ることで、体中の様々な病気にも影響を及ぼすのです。



お口以外にもこんな影響が!!

糖尿病との危険な関係

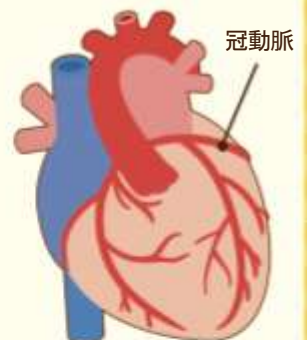
糖尿病は、「失明」や足などの「壊疽(えそ=腐る)」といった、恐ろしい合併症のリスクがある病気です。歯周病になると、歯周病菌が発する毒素により、血糖をコントロールするインスリンの働きが鈍くなって、ますます歯周病が悪化してしまいます。また反対に、糖尿病の人は、通常より

2倍以上も歯周病になる確率が高いというデータもあります。このように、お互いがお互いに悪影響を及ぼしあっているという、非常に危険な関係なのです。



心臓病のリスクを2~3倍も高める!

歯周病菌が血流に乗り「冠動脈」に達すると、心臓病を引き起こす原因になります。冠動脈とは心臓を取り囲むように張り巡らされた血管で、心臓が動くために必要な栄養素や酸素を送る重要な役割を持っています。ここに歯周病菌が達すると、なんと血管が炎症を起こして動脈硬化が促進され、最後には心筋梗塞や狭心症を引き起こすのです。ある調査によると歯周病は心臓病のリスクを2~3倍も高めることがわかっています。



どうすればいいの!?



実は歯周病はこれら以外にも、様々な全身の病気と関わっていることがわかっています。もし歯ぐきがはれていたり、出血がある場合は、まずは歯科医院で歯周病治療を受けること。また、歯周病菌はしばらくすると必ず増殖し、再び歯周病を引き起こしますので、定期的なメンテナンスを受けていただくことも非常に大切です。



ここにも影響が…

左の記事で「歯周病」と全身の病気について触れていますが
実は妊婦さんにも歯周病に関連した大きなリスクがあります

妊婦さんと赤ちゃんと 歯周病の関係



罹患率8割!

妊婦は歯周病になりやすい



妊娠すると女性ホルモンの影響で体に様々な変化が現れます。特にお口の中では歯周病菌が増殖しやすくなる傾向があり、また、細菌を減らす役割を果たしている唾液もその洗浄力が弱まってしまうなどして、歯周病になるリスクが高くなります。ある調査ではなんと妊婦の8割が歯周病というデータもあるほどです。

妊娠すると、歯周病だけでなくむし歯のリスクも高まります。母子ともに健康であるためにも「妊娠したら産婦人科だけでなく歯科へも行く!」という認識をしっかりとっておきましょう。

低体重児・早産リスク

左の記事にあるように、歯周病菌は血流によって体を巡ります。実はこうした影響により、低体重児や早産のリスクがあることもわかっています。飲酒でも早産のリスクがあることはよく知られていますが、実は飲酒による早産リスクが3倍なのに対し、歯周病によるリスクは7倍にも及びます。



右の絵と左の絵に違う
ところが10個あるよ!

まちがい探し! 「衣替え」

答え



歯に良い
お料理 レシピ
— recipes —



イワシとナスの トマトパスタ

材料 (4人分)

- ・イワシ4尾
- ・ナス3本
- ・しめじ2パック
- ・トマト缶2缶
- ・コンソメ大さじ1+1/2
- ・塩・コショウ少々
- ・パスタ(乾麺)400g
- ・オリーブオイル大さじ2
- ・粉チーズ適量

MEMO イワシには、骨や歯の石灰化に重要なカルシウムが可食部100gあたり約75mg含まれています。また歯や骨の基質となるタンパク質も豊富です。この時期旬のイワシはぜひ食卓に。

粉チーズは風味のアクセントになるだけでなく、カルシウムを補うのにも役立つおすすめの食材です。

作り方

1. イワシは頭と内臓(ワタ)を落とし、水でさっと洗い、キッチンペーパーで水気を拭き取る。手開きにし、中骨と尻尾も取り除く。2~3cm幅の食べやすい大きさに切る。
2. ナスはヘタを切り落とし、厚さ1cmのいちょう切りにする。しめじは石づきを切り落とし、手で裂く。
3. 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、パスタを袋に表示されている時間茹でる。
4. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、イワシ、ナス、しめじを入れて弱火~中火で加熱する。食材に熱が通ったらトマト缶とコンソメを加え、中火で3分ほど煮込む。塩・コショウで味を調える。
5. 4に茹で上がったパスタを加え、絡め合わせる。
6. 器に盛り、仕上げに粉チーズをふる。

診療スケジュール

2019年 6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
休診				休診		
9	10	11	12	13	14	15
休診				休診		
16	17	18	19	20	21	22
休診				休診		
23	24	25	26	27	28	29
休診				休診		
30						
休診						

2019年 7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
				休診		
7	8	9	10	11	12	13
休診				休診		
14	15	16	17	18	19	20
休診	休診			休診		
21	22	23	24	25	26	27
休診				休診		
28	29	30	31			
休診						

診療時間
9:00~12:00
15:00~18:30
※火曜日・金曜日は20時まで診療

医院からのお知らせ

6月は、祝日が一度もないという1年の中でも変わり種の月。いつもよりお休みが少ない1カ月で梅雨時でもありますから、疲れがたまって体調を崩しやすくなってしまいます。くれぐれも体を労って過ごしましょう。

今月は「歯周病」についてご紹介しました。歯周病は口腔内の環境が悪くなれば、誰でもかかりうるものですので注意が必要です。ご自身の健康だけでなく、妊婦さんの場合は赤ちゃんへの影響もあるので、怖いですね。歯周病は初期の頃は自覚症状がほとんどありません。心配な方は、一度受診することをおすすめします。

訪問診療 実施中!
●気軽に問合せ ください●

