

Healthy



Smile

2019年1月発行 第45号



2019
Happy New Year



年末年始のお休みは 12月29日(土曜日)から 1月6日(日曜日)です。



わたなべ
歯科医院

わたなべ歯科医院

〒362-0011

埼玉県上尾市平塚1691-8

TEL 048-777-0404

FAX 048-777-2811

<http://www.watanabedc.com>



定期的メンテナンスは なぜ3~4か月ごとに必要?



Q uestion



私は一生

自分の歯で食べて暮らしたいです。

どうすれば歯を長もち

させることができますか?

A nswer



毎日のていねいな

歯みがきにプラスして、

歯科医院に3~4か月おきに通り

歯と歯周ポケットのなかの

クリーニングを受けましょう。

むし歯菌も歯周病菌も

クリーニング後しばらくは

元気がなくなりおとなしいですが

ふたたび活発に動き出します。

そのギリギリのリミットが

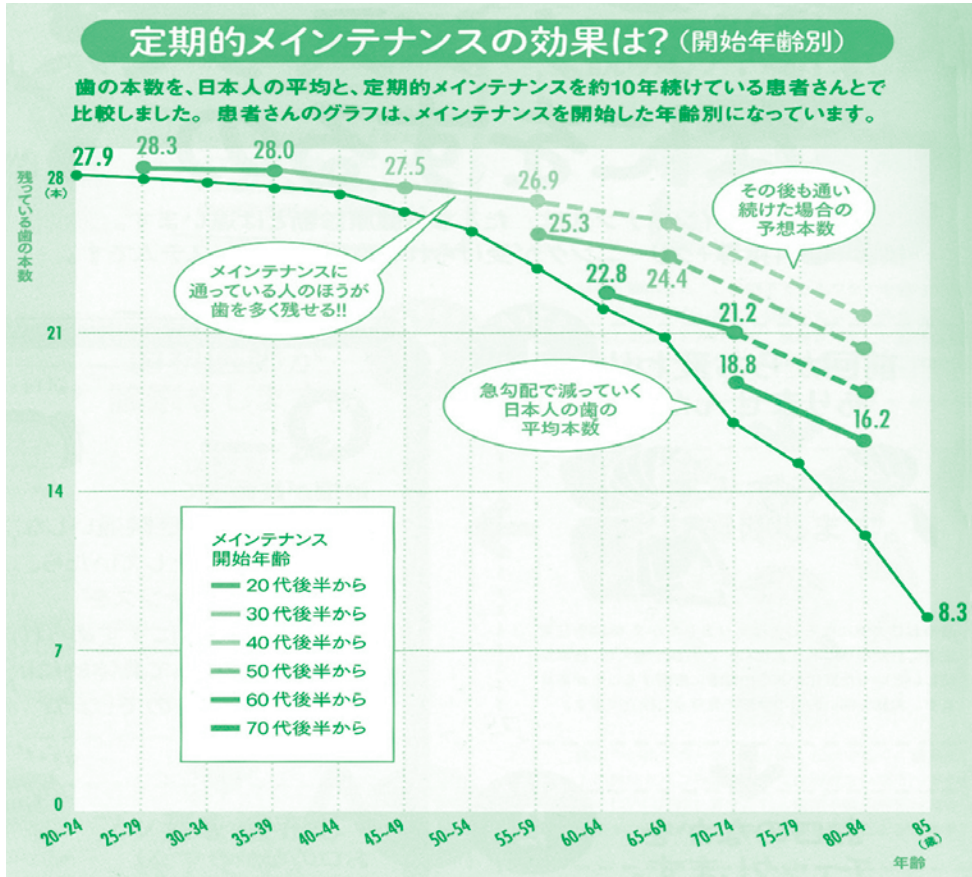
3~4か月後だからです。

「人生50年」の頃は、セルフケアだけで一生もっていた歯。ところが今は「人生100年」。50年を100年に延ばすのは並大抵ではありません。現に、今でも50歳といえは歯を失い始める人がぐっと増える年代です。むし歯に加え、長年放っておいた歯石が溜まりにたまり、そこに隠れた歯周病菌がジワジワと暴れはじめるからです。

むし歯は歯がある限り生涯にわたって縁の切れない病気ですし、歯周病のリスクは年齢とともに高まります。「人生100年」の時代に一生歯を使い続けるには、セルフケアだけでは不可能。そこにもっと何かを足す必要があります。それが歯科医院での歯石除去と定期的なクリーニングです。

歯石除去は、金属の器具で歯にこびりついた歯石を取り除く処置。歯を削らないよう細心の注意を払っていますが、日常的に受けてよい治療ではありません。そこで歯科では3~4か月ごとにメンテナンスを受け、歯と歯ぐきの中のクリーニングを受けて頂くようおすすめしています。

歯石は放っておけば、固くこびりついてきます。1年に1度、またはそれ以上少ない通院回数では、受診のたびに歯石除去が必要になってしまいます。しかし、3~4か月ごとにクリーニングすれば歯石の沈着が格段に減り、歯石除去後の清潔な状態をより長く維持することができるのです。



それでは、具体的に、定期的メンテナンスの効果を見てみましょう。約10年間継続している患者さんをメンテナンス開始年齢別に集計したデータになります。日本人の平均値に比べ、歯の喪失のペースが格段になだらかで、歯を多く残すことができているのがわかります。メンテナンスを継続している方の場合、8020（80歳で歯を20本残す）の達成はそれほど高いハードルではないことがわかります。

まして、10代、20代から定期的メンテナンスを継続的に受ければ、ほとんど歯を失わずに80代を迎えられる可能性もおおいにあります。

むし歯も歯周病も、知らないうちに少しずつ壊れていく病気です。壊れてから「穴があいた!」「グラグラする!」と気づいて治療を受けても、歯を救うには手遅れになってしまっている場合も多々あります。もし病気になったとしても、早めに気づいて対策をとるために定期的なメンテナンスをしていきましょう。

歳をとっても入れ歯やインプラントと無縁でいられて、歯の悩みを一生味わわずに済んだら、どんなに気が楽で晴ればれと過ごせるか、人生の最期まで肉もタコもイカも何でもおいしく食べられ、しっかり栄養を摂って元気でいられたらどんなに楽しいか、ぜひ想像してみてください。



栄養摂取に関する7つの提言

その2



2017年7月発行の42号の続きです。今回は7つの提言のうち 1、血糖値をコントロールすること 2、タンパク質・ビタミン・ミネラルの確保 についてお話ししました。

3 脂質の重要性とバランス



脂質は、生命の根幹をなす細胞膜やホルモン、脳の材料として欠かせない大切な栄養素であり、健康維持に大きな影響をもたらします。そしてその質とバランス

が非常に重要です。私たちは現代生活の中で魚を食べる機会が減り、加工食品、(市販の)作り置き食品の多食により酸化した“悪い油”の摂取が多くなってきています(身体の炎症・酸化を促進させます)。マーガリン、サラダ油を避け、オリーブオイル、ココナツオイル、サバやイワシなどの青魚から“良い油”の摂取を心がけましょう。

最近よく言われるように腸内環境を整えておくことは栄養吸収の基本であり、同時に肥満対策にも欠かせません。その腸内細菌叢の良好なバランスに有効な栄養素が**食物繊維**です。食物繊維は食後の血糖値の上昇を緩やかにするだけでなく、それ自体がインスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きを助けるとも云われています。さらに発がん性物質など腸内の有害物質の排泄を促進する働きもあります。現代人の食事では圧倒的に食物繊維の量が足りていないそうです。積極的に食物繊維を摂り、**野菜から食事を始める“ベジファースト”**を心がけましょう。サプリメントも摂り方の一つです。

4



食物繊維による腸内環境整備

5 アレルゲンへの対応



腸は本来分厚いバリア機構で、身体に必要な栄養素と害になる物質を振り分け、必要なものだけを吸収する機能が備わっています。このバリア機構が破綻すると、例えば未消化のタンパク質が体内に取り込まれると食物アレルギーの原因に、糖質が一気に吸収されると血糖値が急上昇し血糖調節異常の引き金になります。このバリア機構を破綻させる原因の一つが小麦に含まれるグルテンと牛乳に含まれるカゼインです。ですから、小麦と牛乳の常食は極力避けること、**食べ物をよく噛んで消化しやすい状態にすること**をお勧めします。

小麦に含まれるグルテンと牛乳に含まれるカゼインです。ですから、小麦と牛乳の常食は極力避けること、**食べ物をよく噛んで消化しやすい状態にすること**をお勧めします。

6 アルコール、カフェインの明と暗



適度の飲酒は、食欲増進、ストレス軽減、血行促進などの良い面があります。カフェインが豊富な緑茶に含まれるカテキンには、抗酸化、抗炎症、抗血栓作用が、コーヒーに含まれるクロロゲンにも抗酸化作用、またカフェインには糖尿病の予防効果も期待されています。しかし、いずれも**「過ぎたるはなお及ばざるが如し」**皆さんの身体と相談の上、血糖値や自律神経、肝機能など健康に悪影響を及ぼさない範囲の適量をお守りください。

現代では24時間入手可能な安価で手軽な加工食品があふれています。ですが、一方で栄養素の消化、吸収を阻害する食品添加物や発がん物質、トランス脂肪酸など、不自然な栄養や化学物質にも意識を向け(少なくとも自分の口にするものですから、**パッケージの裏を必ず確認**してその成分、糖質・塩分量の確認する習慣を身につけましょう)、意識を高めましょう。

7



加工食品、食品添加物への留意