

ア歯科診療所

ア歯科 ケア通信

こんにちは！ケア通信6号です！

みなさんこんにちは！
 実りの秋も過ぎ去り、早くも冬に突入です。
 冬といえばインフルエンザの流行る季節です。
 日本ではインフルエンザは12月から3月に流行します。
 温度が低く乾燥した冬には空気中に漂っているウィルスが
 長生きできるからです。また乾燥した冷たい空気は、私たちの
 喉や鼻の粘膜を弱らせてしまいます。年末年始の人の移動で
 ウィルスが全国的に広がるのも1つの原因と言われています。
 これらの原因が重なって流行しやすい時期となっているようです。
 みなさん、打ち勝つ準備は出来ていますか？



インフルエンザの予防策



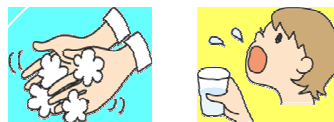
人の集まる場所にはウィルスが蔓延しています。体調の悪いときは特に避けましょう

人ごみを避ける



室温 20～24度
 湿度 50～60%
 1時間に1回は
 空気の入替えを。

適度な温度・湿度



手洗いは石鹸と流水で。うがいは
 緑茶・紅茶また水道水でも効果があるそうです。

手洗い、うがい



12月～3月に流行します
 5ヶ月間抗体があるので
 流行る前に予防接種を
 受けましょう。

予防接種



3食きっちり食べ睡眠をしっかり
 摂り、体力をつけましょう。

栄養・休養十分に



周りへの感染を阻止する為だけでなく、自分をウィルスから守るためにも効果的です。

マスク着用

糖尿病と歯周病について

以前より、糖尿病が歯周病を悪化させることは指摘されてきましたが、歯周病も血糖のコントロールを阻害し、糖尿病に悪影響を及ぼすことが分かってきました。

ギネスブックによると最も多い伝染病は「風邪」ですが、最も多い病気は「歯周病」だそうです。患者は40代以上に多く、日本では成人の8割がかかっているといわれています。実はその「歯周病」と「糖尿病」は、持ちつ持たれつの、迷惑このうえないパートナーということを目なさんご存知でしたか！？

歯周病とは

歯と歯茎の間に歯周病細菌が入って歯茎が炎症を起こす病気です。進行すると歯を支える歯槽骨などが溶け、最終的に歯が抜け落ちてしまう病気です。



糖尿病とは

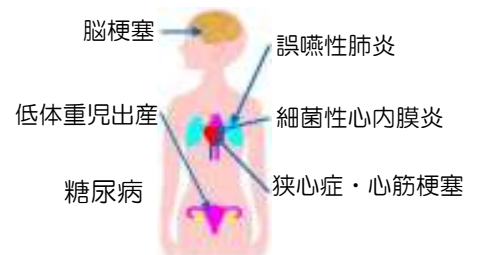
血液中のブドウ糖の濃度である血糖値が上がる病気です。糖の代謝に必要なインスリンが欠乏したり正常に機能しなくなり発症します。インスリンの摂取が必要なI型と、生活習慣が深くかかわるII型があり、II型の増加が懸念されています。進行すると目の網膜や腎臓、心臓の疾患等を発症してしまう病気です。

歯周病と糖尿病が併発すると

- ・ 歯肉への栄養供給や修復機能の低下
- ・ 歯周病菌に対する抵抗力の低下→歯周病の悪化
- ・ 唾液の減少により口腔内の浄化作用が弱まる
- ・ 口の中が乾く
- ・ 口の中の糖分の増加



歯周病の40歳代の男性



歯周病が引き起こすといわれる全身疾患

生活習慣を見直しましょう

「糖尿病」「歯周病」どちらも生活習慣病です。自分の食生活やライフスタイルを点検し改善していきましょう。糖尿病そのものを治していかないと、歯周病の治療が無駄になってしまうケースもあります。

メンテナンス（プロケア）を受けましょう。

歯磨きでは取れない歯石を取ったり、専門的な機械を使って歯周病菌を減らします。歯周病で糖尿病の方には3ヶ月に1度のメンテナンスをお勧めいたします。

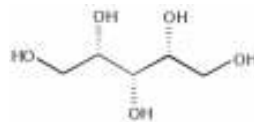


血糖値をコントロールしたり肥満を解消することは、歯周病の予防や治療にもつながります。そして歯周病の治療を行うことも、糖尿病の症状軽減につながります。このように、双方の治療を通して生活習慣を改善することは、歯の延命につながります。これが快適な食生活を維持し続けることになるのです。

キシリトールってどんなお砂糖？

その発見と名前の由来

キシリトールは自然の植物に含まれている糖アルコールという物質で、右の図のような構造をしています。イチゴやブラム、カリフラワーなどに多く含まれており、100年以上前にカバの木の成分から発見され、その名前の由来はギリシャ語の「木」を意味する「Xylon」から来たと言われていています。但し、虫歯が出来にくい甘味料としての性質が注目されたのは、ここ最近であり、それまでは糖尿病の患者さんの食事や点滴に使用される程度の物でした。現在では広葉樹〔カバの木、ブナ〕、麦わら、木の実の殻、とうもろこしの穂軸、サトウキビの絞りかすなどから化学的に合成され、工業生産されています。



キシリトールの結晶

キシリトールの効果

虫歯の出来る過程は、まず虫歯の細菌が歯の表面に吸着した後、砂糖を栄養分として、自らを包み込むネバネバした膜を作り出し、その中で生活を始めます。その住み家の中でさらに砂糖を栄養源として酸を産生します。住み家に守られた酸は唾液に洗い流されたり、薄められたりする事無く、歯の表面を溶かしていきます。但し、このままずっと溶け続けるのではなく、唾液に含まれているカルシウムが、溶けた部分に補充され再石灰化という現象が起こり、初期の虫歯はこれにより治癒してしまいます。

キシリトールはこの虫歯形成の一連の過程で、様々な効果を発揮し虫歯の形成を抑制します。まず虫歯菌はキシリトールを取り込んでも普通の砂糖と違ってネバネバした丈夫な住み家を作ることが出来ず、更に酸を作る事が出来ません。それ以外にもキシリトールは再石灰化の要となる唾液中のカルシウムを安定させ、溶けかけた歯の表面に供給する手助けをします。このように虫歯を防ぐ効果のあるキシリトールですが、食べ過ぎると下痢をする事がありますので注意しましょう。尚、犬に与えると中毒を起こす事があるので、お家の犬には与えないようにしたほうが良いでしょう。



「キシリトール100%ガム」
1F受付にて販売しています。

キシリトールのようせい キラピー☆



オレは、むし歯さんのむし歯大王だー！

むしば大王は、ごはんやケーキなどのたべかすをたべて、くちのなかにすみついています。



たべかすが、いっぱいあると、ミュータンスキンという家来（けらい）がたくさんふえていきます。むし歯さんは、みんなの歯を、どんどん、むし歯にしていきます。



ぼく、キシリトールのようせいキラピー。

おさとうに、にているしろいキシリトールで、むし歯さんをたいじするぞ。



おさとうとまちがえてキシリトールをたべたむし歯さんは、おなかをこわしてしまいました。



キシリトールは、みんなの歯をまもってくれるんだ。でも、歯みがきもわすれずにね。
おしまい。

からだにやさしいレシピ

～家族みんなでおいしくごはん～



三色団子蒸し

今回は寒い時期にもピッタリでお子様からご高齢の方まで食べやすいレシピを紹介します。白身魚のすり身とかぼちゃと挽き肉を3層の団子にして蒸した料理です。白身魚と挽き肉のタンパク質とかぼちゃの緑黄色野菜の栄養のバランスのとれた一品ですので、是非一度お試しください。

材料（1人分）

A・豚挽き肉 10g
 ・ねぎ（みじん切り） 小さじ1/2
 ・砂糖、しょうゆ 各少々
 ・かぼちゃ（冷凍） 20g

B・白身魚（すり身） 50g
 ・卵白 大さじ1/2
 ・砂糖、塩 各少々
 ・片栗粉 大さじ1/2
 ・だし汁 カップ1/4
 ・塩、しょうゆ 各少々
 ・水溶き片栗粉 少々
 ・ほうれん草ペースト 少々

作り方

- 1、Aをよく混ぜる。かぼちゃは電子レンジで柔らかくし、皮を取ってペーストにする。これをラップに広げてAを包む。(a)
- 2、Bをよく混ぜてからラップに広げて1を包む。(b)
- 3、ラップごと電子レンジで約3分加熱する。(c)
- 4、だし汁に調味し水溶き片栗粉でトロミをつける。
- 5、器に3を盛り、4のあんかけをかけ、上にほうれん草ペーストをのせる。

a



b



c



ア歯科ステーション

～スタッフ紹介～



みなさん、こんにちは！ いつも3階にて診療しています。

『いかに、歯を長持ちさせるか』ということが一番に考え、正確な治療を提供できるよう日々診療しています。現在問題のある歯を治療するだけでなく、将来、問題の起こりそうな歯に対してもアプローチしていくことが『予防歯科』と考えています。

長町 健史 先生

2007年の目標は？

ダイエットです！最近、どんどんお腹周りにお肉が付いてきました。楽に痩せられるダイエット法があったら教えてください(>_<)ノ

趣味は何ですか？

サイクリング、フットサル

最近よかった映画は？

映画『手紙』泣けました！！

マイブームは？

娘（7ヶ月）の写真を撮ること。

好きな有名人

長澤まさみ、石田ゆり子、横峰さくら（ゴルフ録画して見ます！）



3歳の長町先生です！

栗林公園にて。幼稚園のころから将来の夢はナント『はいしゃさん』でした！！幼稚園の文集に書いていたそうです。



先日、玉岡善己先生と一緒に岡山県備前市の片鉄ロマン街道へサイクリングに行ってきました！

