

ア歯科診療所

ア歯科 ケア通信

こんにちは！ケア通信38号です！

むし歯と歯周病、どちらも防ぐためには毎日しっかり歯垢を落とすことが基本です。しかしそれだけではなく、毎日の生活習慣の中で注意していくことも大切です。砂糖が多く含まれたものを食べたり飲んだり、タバコを吸ったりすることもむし歯や歯周病の原因となります。今回は、夏にたくさん摂りがちな清涼飲料水や止められない方が多いタバコの弊害について特集しています。

38号のテーマ

- 熱中症対策について
- 歯周病とタバコの関係



熱中症対策について



暑い日が続き、のどが渇きやすい毎日ですね。熱中症対策としてスポーツドリンクを取り入れたり、運動の合間で飲んだりする方もいらっしゃると思います。しかし、**スポーツドリンクには糖分が多くナトリウムが少ないため熱中症には効果がありません。**実は目に見えていないだけで、飲みやすくするために大量の砂糖が含まれています。では、どれくらいの砂糖が含まれているのか実際に調べてみましょう。

ジュースに含まれている砂糖の量の調べ方

[内容量] ÷ [単位量] × [単位量当たりの炭水化物の量] = 全体の砂糖の量

※食物繊維などが含まれている飲み物は、この公式は必ずしも当てはまらないので、ご注意ください。

例えば、市販であるスポーツドリンクの栄養成分表示ですが、その中に**炭水化物**という表示があります。この公式を使って計算すると、この商品の場合は100mlあたりの炭水化物は**6.2g**で、内容量は500mlなので…

$$500 \div 100 \times 6.2 = 31$$

1本飲むと**約31g**の炭水化物を取ることになります。炭水化物とは糖質(砂糖)のことです。31gがどれくらいの砂糖の量かということ、市販の角砂糖は1個3gなので角砂糖が**約10個分**です！

● 栄養成分表示100ml当たり:
エネルギー25kcal、タンパク質・
脂質0g、**炭水化物6.2g**、ナトリウ
ム49mg、カリウム20mg、カル
シウム2mg、マグネシウム0.6mg

熱中症対策として水分補給はこまめに取ることが大切ですが、スポーツドリンクを飲み続けるのは歯をいじめている状態です。砂糖が大量に入った飲み物を飲むことでむし歯になる危険性も高くなるので注意しましょう。





清涼飲料水の砂糖の秘密



なぜスポーツドリンクには大量に砂糖を入れる必要があるのでしょうか？スポーツドリンクや清涼飲料水を飲みやすくするために砂糖を大量に入れる理由は2つあります。

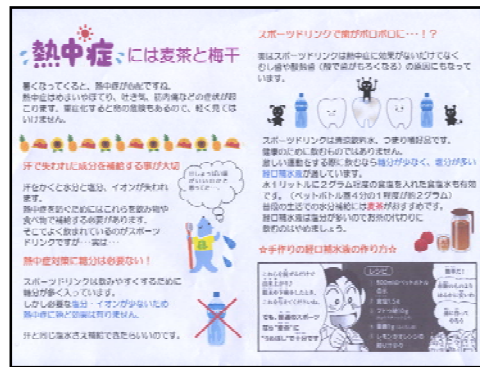
～味の抑制効果～

味の抑制効果とは2種類以上の異なる味があると片方の味を感じにくくなる現象のことです。ジュースの場合、酸味と甘味の2種類の味があります。この両方が存在する場合、甘味の方を弱く感じてしまいます。そのため酸っぱさに負けない分の砂糖が含まれています。

～温度による感じ方～

甘味の感じ方は温度によっても変わってきます。砂糖の甘さは、高温では強く感じますが低温ではあまり甘く感じないのです。ジュースや清涼飲料水は冷たくして飲むので十分な甘さを感じられるように砂糖を多く入れる必要があるのです。

以上の2つの理由からスポーツドリンクなどの清涼飲料水には大量の砂糖が入っています。運動をしないときの熱中症対策にはコップ1杯の水をこまめに摂取することが効果的です。少量の汗の場合は、塩分の摂取も不要で、水やお茶で十分です。より詳しい熱中症の対策方法についてはア歯科の掲示板にありますので、是非ご覧ください！



主な清涼飲料水の砂糖量

参考文献 ふしぎ・ふしぎ噛むことと健康
大学教授歯科医師 岡崎 好秀



紅茶



缶コーヒー



果汁飲料



乳酸菌飲料



炭酸飲料①



炭酸飲料②



清涼飲料水

pHとは酸性の度合いを表したものです。
pHが5.4以下になると歯が溶けやすくなります。

清涼飲料水や炭酸飲料を調べてみるとかなりの砂糖が含まれています。最近では無色透明な味付きのジュースも様々な種類が販売されています。しかし、成分表を見てみると砂糖が含まれているものがほとんどです。水やお茶の代わりに水分補給として飲むことは控えるようにしましょう。

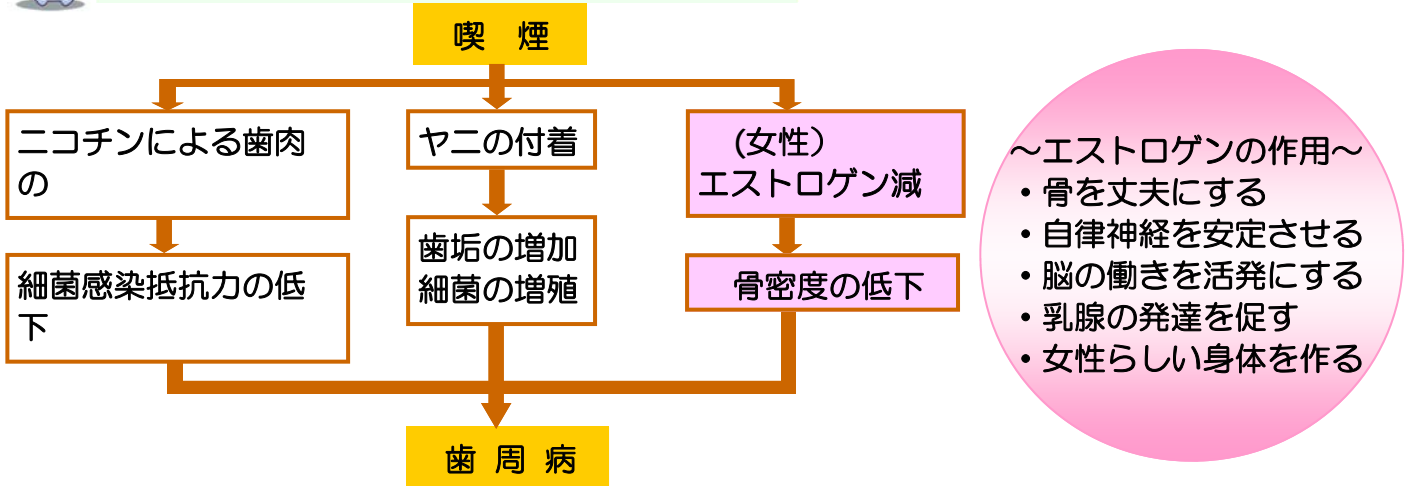
歯周病とタバコの関係



タバコはなぜ悪い？

一般にタバコを吸う人は吸わない人に比べて2～8倍も歯周病にかかりやすく、2倍も多く歯を失っているという報告があります。また喫煙本数に比例して歯周病が重症化することも分かっています。ではどうしてタバコが歯周病を悪化させてしまうのでしょうか？

タバコによる歯肉（歯ぐき）への悪影響



- ～エストロゲンの作用～
- 骨を丈夫にする
 - 自律神経を安定させる
 - 脳の働きを活発にする
 - 乳腺の発達を促す
 - 女性らしい身体を作る

タバコの有害物質である「ニコチン」には血管を収縮させる作用があり、喫煙すると歯肉の血流が悪くなります。血流が悪くなることで歯周組織に栄養分や酸素がしっかり届けられなくなり抵抗力が低下します。そのことで歯周病の発症リスクが高まり、歯肉の修復機能が低下し治りにくくなります。女性は喫煙の影響で骨を丈夫にするエストロゲンというホルモンの分泌が減少します。そのため全身の骨がもろくなるとともに、歯を支える骨ももろくなります。

喫煙者と非喫煙者の口腔内の違い

喫煙者の口腔内写真



- 歯肉の色が黒い
- 歯肉がゴツゴツして硬い
- 歯の表面にヤニが付いている

非喫煙者の口腔内写真



- 歯肉の色は薄いピンク色
- 歯肉は引き締まっている
- 歯の表面は白くツルツルしている

喫煙者と非喫煙者の口腔内の違いは一目で分かります。禁煙して数週間が経つと本来の歯周組織の反応が見られるようになり、1年後には歯肉が健康な状態に回復します。また、長期間はかかりますが黒ずんだ色も薄くなり、薄いピンク色に戻っていきます。



喫煙による全身疾患

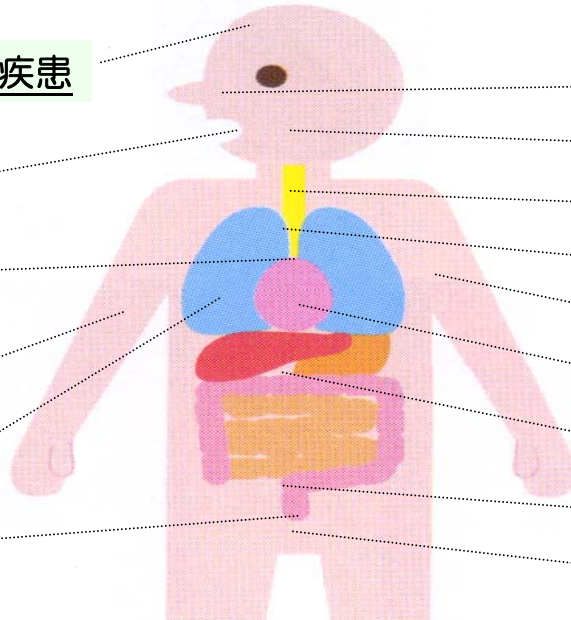
脳卒中

歯周炎

冠動脈疾患

アテローム硬化性
末梢血管疾患慢性閉塞性肺疾患
(COPD)

糖尿病



【がん】

鼻腔、副鼻腔

喉頭、口咽頭

食道

気道、気管支、肺

急性骨髄性白血病

胃

膵臓

子宮頸部

膀胱

タバコによって引き起こされる疾患は、肺がんや冠動脈疾患など予後が悪いものが多く、そのため日本では1年間で約13万人がタバコで命を落としています。中でも口腔がんでは毎年約7,000人の方が亡くなっています。喫煙をしていない人に比べて、喫煙をしている人は肺がんは約4.5倍、口腔がんは約2.9倍、喉頭がんに至っては約32.5倍もかかりやすいようです。

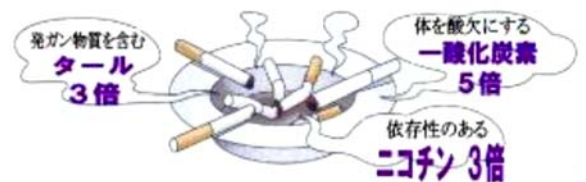
また、受動喫煙では脳卒中や肺がん、喘息、冠動脈疾患が引き起こされ、約15,000人の方が受動喫煙により命を落としています。



受動喫煙とは？なぜ悪いの？

タバコの煙は喫煙者が吸い込む**主流煙**と、火がついている部分から立ち上がる**副流煙**に分けられます。自分の意思とは無関係に周囲の人がタバコの煙にさらされ、副流煙を吸わされることを**受動喫煙**または**間接喫煙**といいます。

主流煙と副流煙の2つの成分を比較すると、副流煙の方が有害物質を多く含んでいます。つまりタバコは吸っている人だけでなく、周囲にいる人の健康にも影響を与えることとなります。



◆奥さんへの影響

夫が多量にタバコを吸う場合、自分以上に奥さんの肺がんの危険性が高まる。

◆子どもへの影響

親がタバコを吸う場合、およそ80%の子どもの歯肉に黒ずみ(メラニン色素沈着)が見られるようになる。

◆赤ちゃんへの影響

妊婦は自分がタバコを吸わなくても死産や早産、流産の危険が増し、更に低体重児や奇形児が生まれる可能性が高くなる。

タバコを吸うことで口腔内や全身の健康が脅かされます。近年では従来のタバコの代わりに加熱して使う新型の加熱式タバコが普及してきました。しかし、加熱式タバコもニコチンが含まれるだけでなく、他の化学物質も肺まで効率よく届けます。また、副流煙も発生するため周りの方への健康被害もあります。健康のために禁煙を考えている場合は従来のタバコから加熱式タバコに移行するのではなく、タバコ自体を止めるようにしていきましょう。禁煙が健康の第一歩です。