

そよかぜだより

2012年
11月号

そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com/>



立冬も過ぎ、朝夕はぐっと気温も下がってきました。日中の日差しも弱くなってきて、冷たい風が強く吹くたびに木々の葉を落とし木々も寒々と裸になり、本格的な冬もすぐそこに来ています。

乾燥した空気の中ではインフルエンザやマイコプラズマなどのウイルスも伝染しやすくなります。

のどや鼻の粘膜の防御機能が低下するためですが、出来れば、人込みを避け、外出時にはマスクを着け、室内は加湿器などで、50%〜60%の湿度を保つのが良いですね。

基本ですが、十分な睡眠、バランスの良い食事をとり、抵抗力を高め、帰宅時にはうがい、手洗しか感染予防の大仕事になります。旬の食材を上手に食べて、元気な毎日を過ごしましょう。



秋刀魚

秋の食材と言ってまず思い浮かぶのが秋刀魚ではないでしょうか。

脂肪にたっぷり含まれているDHAは脳の働きを活性化するのに役立ち、動脈硬化や心筋梗塞の予防、コレステロールや中性脂肪を減らす効果もあると言われている。

EPAも豊富に含まれています。また骨や歯を丈夫にするカルシウム、カルシウムの吸収率を高めるビタミンD、ビタミンB群も豊富です。

柿

カロチン、ビタミンCが豊富。美容、風邪の予防に効果があります。またむくみや一時的な便秘にも効果的だと言われています。



白菜

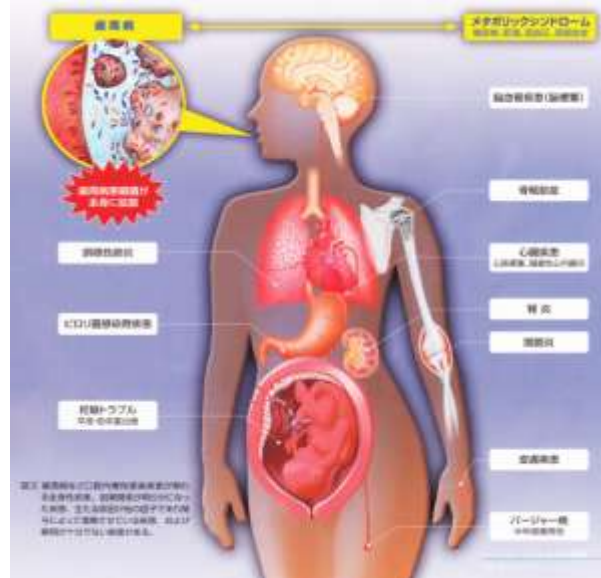
鍋シーズンで良く使う食材ですが、野菜の中でも水分が多く、カロリーは低いです。カリウムや食物繊維が豊富に含まれ、血圧を上昇させるナトリウムを対外へ排泄する働きがありますので、予防する効果も期待できます。



●歯周病は全身疾患である

1. 口腔内バイオフィーム⇒唾液に混入⇒誤嚥⇒呼吸器感染
2. 歯周ポケット⇒血液中に侵入⇒敗血症、細菌性心内膜炎など

歯周ポケット内デンタルバイオフィーム細菌の暴露とその免疫学的バトルは全身の各部位でおきます。



デンタルバイオフィームとの激闘

口腔内の細菌はバラバラに生きているわけではなくお互い結合し、バイオフィーム集団となり一つの生命体のようになっています。

口腔内バイオフィーム集団から遊離した細菌、毒素、酵素などは直接身体に侵入してしまいます。その場合、炎症性サイトカインや抗体産生が起き、バイオフィームとのバトルが激しくなり全身に波及することになってしまいます。



図1. 口腔内各部位でのバイオフィーム細菌集団

※図はすべてP&G Professional Oral Health発行のオーラルヘルスと全身の健康より引用

院長から

体の病はお口の歯周病菌が元となっている場合が多いことが分かったと思います。

最近、癌の遠隔転移やがんの外科的処置に伴って行なう全身麻酔の際に歯周病菌が進入する誤嚥性肺炎などが多く報告されています。これによって最悪な場合、死に至るケースなどもあるようです。

そこで近年、日本歯科医師会では、国立がん研究センターとの連携事業を行なっており、口腔内のケアと全身疾患をタイアップして行なっており、将来的には脳血管障害、心疾患あるいは糖尿病など歯周病と関連性の高い疾患についても連携をとる方向で進んでいます。

はじめまして三浦亜希です。
10月から働くことになりました！

ブラッシングの指導等で患者様と触れ合う機会も増えると思いますが、よろしくお祈いします。
笑顔と明るさをモットーにみんなが

よろしくお祈いします。

