

# そよかぜだより

## 2012 1月号

あけまして

おめでとうございます



当院も開院してから、1月の日曜日になりました。おかげさまで、たくさんのお患者さまに来院していただいております。心より感謝申し上げます。本年も「患者さま一人一人あったオーダーメイドの医療」を目標に、患者さまの歯の健康維持のアドバイスができるようスタッフ一同努力していきたいと思っております。

本年もよろしくお願い致します。

### — 口内炎 —



知らない間に、口の中できている口内炎。痛くて食事がおいしくない、仕事にも集中できない。口内炎ができてこんな経験する方も多くおられます。口内炎は、口の中の粘膜であれば頬の内側や唇の内側、歯肉、舌というようにどの部分にでもできます。乳幼児から高齢者まで幅広く発症します。原因は、口の中を誤って噛んでしまったり、体力の低下やビタミンなどの栄養不足・口腔内が不潔であるなどが考えられます。口内炎を予防するためには、口の中を清潔に保つようにして口の中を硬い歯ブラシなどで傷つけないように気をつけます。規則正しい生活をして、ストレスをためないように心がけましょう。また栄養バランスのとれた食事も大切です。特に、ビタミンB群やビタミンCを多く摂るようにしましょう。

### 歯を健康にしてメタボを予防しましょう！

近年、肥満が原因で起こる様々な疾患、死因がクローズアップされていますが、メタボリックシンドロームの予防の一つとして、お口を清潔にして、良く噛む事が大事であると言われています。

人体は、物が入る口から、出る肛門まで一本の管で出来ています。その管の血管に細菌が入らないようにすることが大切になります。

歯ぐきから血が出るなどの歯周病菌、虫歯菌などの細菌⇒細菌が血管に入る⇒心臓⇒心臓病

口の中の細菌⇒血管内で細菌が着いた所が炎症⇒悪玉コレステロールが集まる⇒血管が細くなる⇒血液の流れが悪くなる⇒動脈硬化⇒脳梗塞、心筋梗塞など

考えると怖いですね。歯科から内科、外科へと繋がるという全身疾患に係わっているのです！  
なんとか入口の歯科で止めたいものです。

メタボ予防、長生きには、GI値(※)が低い食品からよく噛んで食べると良いのです。順番を考えて食べましょう。

- 1: 良く噛む食品＝虫歯にならない食品（野菜/おひたし、サラダ、具だくさんのみそ汁、スープなど）
- 2: 肉、魚、大豆製品、乳製品
- 3: 噛まない食品＝炭水化物（ご飯、麺類、パン、いも、果物）

※GI値(グリセミックインデックス値)＝血糖値がどのくらいの上昇率をしめすかを示した数値

血糖値を上げやすい炭水化物食品は最後に食べて総エネルギーを調節するとよいようです。

食物繊維の多い食品、消化の難しい食品を30回かけてよく噛む⇒大腸ガン、メタボ、虫歯の予防に繋がります。虫歯や歯周病、悪い噛み合わせをそのままにしておくと硬い食品が食べられなくなり、あまり噛まないで食べられる炭水化物を多く摂るようになりますが、これらは血糖値が高くなりやすく、メタボになりやすいのです。

良く噛む運動をすることで満腹感を覚え、食欲をおさえ、体脂肪の分解をうながします。

私達も皆様に良く噛んで元気で長生きして頂けるよう、お口の中から健康へ！のお手伝い頑張ります！



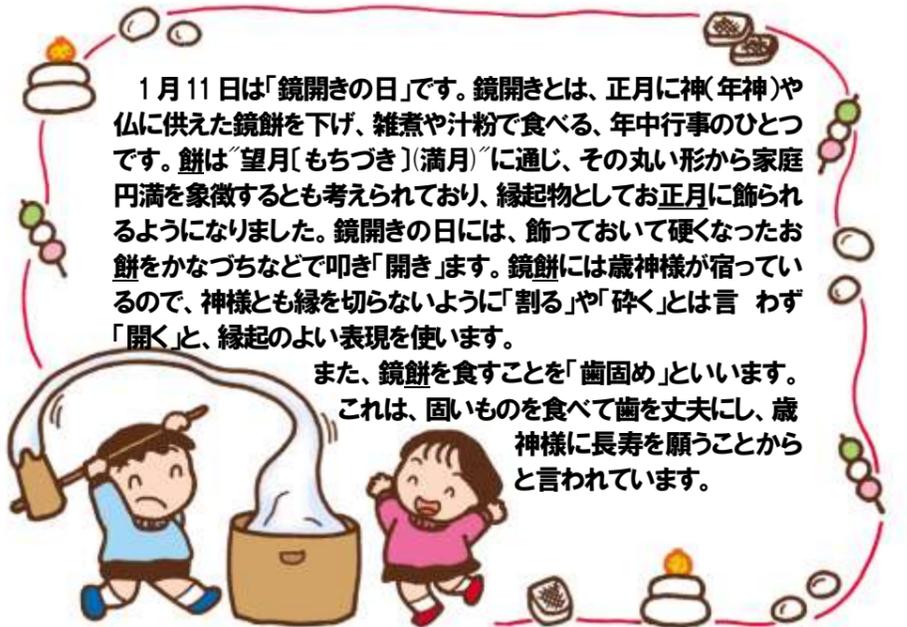
そよかぜ歯科医院のURL  
<http://soyokaze-dc.com>



## 鏡開き・鏡割り

1月11日は「鏡開きの日」です。鏡開きとは、正月に神(年神)や仏に供えた鏡餅を下げ、雑煮や汁粉で食べる、年中行事のひとつです。餅は「望月[もちつき]」(満月)に通じ、その丸い形から家庭円満を象徴するとも考えられており、縁起物としてお正月に飾られるようになりました。鏡開きの日には、飾っておいて硬くなったお餅をかなづちなどで叩き「開き」ます。鏡餅には歳神様が宿っているので、神様とも縁を切らないように「割る」や「砕く」とは言わず「開く」と、縁起のよい表現を使います。

また、鏡餅を食すことを「歯固め」といいます。これは、固いものを食べて歯を丈夫にし、歳神様に長寿を願うことから言われています。



## 院長から

今回は、食生活の指標についてお伝えしました。体の様々な疾患の方のお口の中の検査を行なうと重度の歯周炎、むし歯の罹患が多いことは大分前から指摘されていきました。

当初は遺伝や全身疾患によってオーラルケアが不十分なためと考えられていました。しかし、最近ではお口の中の疾患が少ないほど、全身の健康状態も良いという考え方に変わりました。

心疾患、脳出血系疾患はもとより、糖尿病、腎炎さらには関節炎などに至るまで歯周病と関わりがあることが報告されております。

これらの源は食生活にあるようです。バランスある食事やGI値を考えた上での摂取方法を考える必要があるようです。さらに食後のオーラルケアに至るまでの時間をよりよく改善するようにより、健康が保たれるよう心掛けてまいります。