豊かな食生活で豊かな人生を！

September 2019 9月

あなん歯科医院

8028通信

こんにちは。院長の阿南です。毎年9月の第3月曜日といえば、敬老の日。しかし、何歳からのお祝いなのかと迷う方も少なくないようです。

かつては60歳が人生の一つの節目とされ、長寿を祝う習わしも60歳の還暦から始まっています。また、世界保健機構（WHO）は65歳以上を高齢者と定義しています。とはいえ、現在の60代は、まだまだバリバリ現役世代。アクティブシニアという言葉もあるように、いくつになっても元気はつらつとした高齢者の方が増えているのは、とても喜ばしいことです。

もっとも、高齢になると心配なのが歯の健康です。特に歯周病は30歳くらいから始まる方も多く、60代だとなんと9割以上の方がかかっているとされています。しかも、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病といった全身疾患にも影響を及ぼしますので、高齢になるにつれ、より一層の注意が必要です。健康な身体は、まず健康なお口から。自覚症状はなくても、ぜひ定期検診を受けることをおすすめします。

こころあたたまるお話

浮き輪のキズナ

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

「ねぇ、海の家、混んでた？」帰るなり、なぜか留守番をしていた姉に捕まった。「日差し、きつかったんじゃない？顔、赤いし」「イテテテ、触んなよ」僕は早々に振り切り、シャワーを浴びて部屋へ。海は楽しいけど疲れる。
スマホで撮った写真を眺めながら、気づいたら寝ていた。

思いっきり寝坊して慌てたけど、今日は夏休み最後の日曜。焦って損したと思いながらリビングへ。「あの子、ほんと怖がりなんだから」母さんが苦笑している。「怖い話って、怪談話だろ？昼間は大丈夫だろう」父さんがあきれたように言う。「まあ、海に行く前日に話聞いちゃって。怖くなっちゃったみたいよ、まったく」

僕はトイレに向かいながら、ああ、そういうことだったのかと、大きく息を吐く。姉が昨日、妙にテンションが高かったのも、今となってはうなずける。単に日焼けするのが嫌で、今年は海に行かないのかと思っていた。

僕は閃いた。海を、家につくってしまおう。そして、海の時間を姉にプレゼントしよう。思い立ったらすぐ、浮き輪に空気を入れた。洗ってないから砂が落ちるけど、気にしていられない。お風呂場に行き、勢いよく水を出す。コンビニに走り、写真をプリントする。額から汗が流れ落ちる。気分を盛り上げるために、波の音を流す。海の写真と貝殻を飾る。これでよし。

姉の部屋に行き、浮き輪を渡す。「え？なに？」「いいから来て」お風呂場の扉を開くと、浴槽から水があふれていた。「やっべぇ」。あふれる水にも構わず「なに？自家製プール？！やったぁ」姉は浴槽に浮き輪を浮かべて、服のまま飛び乗った。「ちょっ、うわっ」水をもろにかぶる僕。「プールじゃなくて、いちお、海！」びしょびしょになって、ふたりで大笑いした。

ドライマウス

お口の乾きは万病の元?!

知られざる危険と対処法

やめてぇ～～

たすけてぇ～

こんなに危険なドライマウス

ドライマウスとは、だ液が出にくくなり、お口が乾燥する症状。しかし、単なる【乾き】だと思ったら大きな間違いです。実はお口が乾燥することで体全体に悪影響が及びます。

カラ カラ…

お口を潤すだ液には様々な役割がありますが、中でも重要なのが「細菌を減らす」効果です。むし歯も歯周病もその原因は「細菌」。そして、高齢者にとっては命にかかわる「誤嚥性肺炎」もまた、原因はお口の中の「細菌」です。つまり、だ液が出にくくなってお口が乾燥すると細菌が増え、これらの病気のリスクが一気に高まります。

さらに歯周病により歯ぐきから出血すると、そこから血管の中に細菌が入り込み、全身に周ります。すると、脳卒中や心臓病、さらには糖尿病の悪化、そして低体重児・早産などのリスクも上昇します。

ドライマウスは全身の健康に影響し、最悪の場合命にも関わります。また、お口の症状として、舌が痛くなる、食事がしにくくなる、味覚障害・口臭の原因になるなど、とにかく悪影響が多岐に渡るのがドライマウスです。

原因も様々。病気の症状の場合も…

ドライマウスはその原因も様々です。ストレスや過度の飲酒、薬の副作用といった日常生活に原因がある場合のほか、シェーグレン症候群、糖尿病といった病気の症状の一部としてあらわれることもありますので、心配な場合は早めに病院に行きましょう。

日常生活での原因

- お酒の飲み過ぎ
- 喫煙
- ストレス
- 薬の副作用
- 加齢にともなう筋力低下

病気が原因

- シェーグレン症候群
- 糖尿病
- 更年期
- 脳血管障害

ドライマウス セルフチェック!

次の項目にひとつでも該当する場合、ドライマウスの可能性があります。複数該当する方は早めの受診をおすすめします。

- ☐ 口の乾きが3カ月以上毎日続いている。
- ☐ あごの下が繰り返し、あるいはいつも腫れている。
- ☐ 乾いた食べ物を飲み込むときに、しばしば水を飲む。
- ☐ 水をよく飲む。
- ☐ 夜間に起きて水を飲む。
- ☐ 乾いた食品がかみにくい。
- ☐ 口の中がネバネバする。
- ☐ 口の中が粘って話しにくい。
- ☐ 口臭がする。
- ☐ 義歯で口の中が傷つきやすい。

ドライマウスの対処法

たすかったぁ〜

日常生活に原因がある場合は、次のような方法で改善できる場合があります。しかし、あくまでも対処療法のため、気になる方は早めに歯科にご相談ください。

1 喫煙や過度の飲酒を控える

2 鼻呼吸にする

3 だ液腺マッサージをする

耳下腺 10回

指4本を耳の前の頬の所で後ろから前へまわす。

顎下腺 5か所で10回

下あごの骨の内側のやわらかい部分を耳の下からあごの下まで押す。

舌下線 10回

親指であごの下から舌のつけ根を押す。

4 ゆっくり噛む習慣を身につける

30回かむ・・・

5 市販の保湿剤を使う

まちがい探し!「スウィーツの秋」

右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ!

歯に良い お料理レシピ recipes

サンマとキノコのガーリックソテー

材料（4人分）

- サンマ（3 枚おろし）…4尾分
- しめじ……1パック
- 舞茸 ……1パック
- ニンニク ……2片
- かぼす ……1/4個
- サラダ油 ……大さじ2
- 醤油 ……大さじ1.5
- みりん ……大さじ2
- 塩 ……少々

MEMO サンマのような青魚に多く含まれるオメガ3系脂肪酸は、歯周病の進行を予防する効果があると言われています。また、サンマやキノコ類にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。

作り方

1. サンマは長さ2.5cm程度に切り、塩をふり15分ほど置いておく。出てきた水分はキッチンペーパーで拭き取る。
2. しめじは石づきを取り小房に分ける。舞茸は食べやすい大きさに手で裂く。
3. ニンニクをスライスにし、油をひいたフライパンで弱火で2分こんがりと焼いたら、ニンニクのみ取り出しておく。
4. フライパンを再度熱し、サンマを中火で3～4分程度両面焼く。火が通ったらしめじと舞茸を加えてさっと炒める。
5. 醤油とみりんを鍋肌からまわし入れ、香りが立ったら火を止める。
6. 器に盛り、上からニンニクを散らし、かぼすを添える。

サンマに塩をふっておくと、水分とともに臭みが抜けてより美味しくなります。

診療スケジュール

2019年 9月

日	月	火	水	木	金	土
1 診療	2	3	4 休診	5	6	7
8 研修	9	10	11 休診	12	13	14
15 診療	16 休診	17	18 休診	19	20	21
22 診療	23 休診	24	25 休診	26	27	28
29 診療	30					

2019年10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 休診	3	4	5
6 診療	7	8	9 休診	10	11	12
13 診療	14 休診	15	16 休診	17	18	19
20 診療	21	22 休診	23 休診	24	25	26
27 研修	28	29	30 休診	31		

診療時間
9：30 ～ 13：00 / 14：30 ～ 18：30
※休診日／水曜・祝祭日　土日も診療

医院からのお知らせ

9月23日は秋分の日。この日を境に、だんだんと夜が明けるのが遅く、日が暮れるのが早くなっていきます。秋の夜長を楽しめるこの季節、読書に映画、家族や友人とのおしゃべり…とあれこれ夢がふくらみますね。

お口の状態は、日頃から気をつけていないとなかなか気がつきません。今回ご紹介したドライマウスもそうです。単に口が乾くくらいに考えていると、重大な病気を見逃してしまうこともあります。毎日お口の中をチェックして、少しでもいつもと違うなと感じたら、迷わず歯科医に相談しましょう。早めのチェックが大切です。

あなん歯科医院
ご予約は 045-332-8148
〒240-0006 横浜市保土ヶ谷区星川 1-7-23
横浜クォーレ星川 202
『YAHOO!』で検索 星川 あなん歯科医院