健康な毎日は健康なお口から!

5月

2023年 May

あなん歯科医院

8028通信

こんにちは、院長の阿南です。5 月といえばゴールデンウィーク。帰省や旅行など、楽しいイベントが盛りだくさんで、みなさんの中には、ご家族やご友人と BBQ やピクニックを楽しんだ方もいらっしゃるかもしれませんね。実は、こうした行楽がストレス発散になることは、研究でも明らかになっています。「20 分でも自然と触れ合うだけでストレスを軽減できる」というもので、自然の中で座っているだけでも効果があるそうです。ゴールデンウィークが過ぎたあとでも、近くの公園に足を運ぶだけで実践できるので、ぜひ試してみてくださいね。

お口や体の健康管理も毎日のこととなると「面倒だな」と感じて、つい手軽で即効性のありそうなアイテムや方法を探したくなります。しかし、健康になれる特効薬のようなものはこの世に存在せず、毎日同じことをコツコツ続けることが、健康を保つ一番の近道なのです。「継続は力なり」という言葉があるように、毎日しっかりとケアを続けていきましょう。

こころあたたまるお話

芽吹き

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

3歳の息子は近ごろ『なぜなぜ期』だ。少し前までは「これはなに？」「あれはなんて名前なの？」なんて簡単な質問ばかりだったのに、近ごろは「ぼくは何で空を飛べないの？」「あの車が赤いのは何で？」といった、答えに困る質問が増えてきた。
なんとか答えるようにしていたけど、あるとき「ママはどうしてママなの？」と言われ、上手く答えることができなかった。

そんなある日、私の母が遊びに来てくれた。
「最近やっと出かけやすくなったから、久しぶりに遊びにきたよ」
母が面倒をみてくれているあいだに、私は家事を済ませてしまうことにした。
すると、息子が絵本を指差して「どうしてでんでん虫は晴れの日お外にいないの？」と言い出す。
また始まったか、と思いながら様子を見ていると、母は少し笑ってから「じゃあ、雨の日はどうしてお外にいるんだろうね？」と、逆に質問した。
息子が「うーん？」と唸っているあいだ、母はニコニコしながらじっと待っている。
ほどなくして、息子は「からだを洗いたいから！」と答えた。
「そうかもしれないね。あ！じゃあ、晴れの日は何をしてるんだろうね？」
母がそう返すと、ふたりは「お昼寝してる」とか、「雨の場所を探して旅をしてる」とか、正解など気にせず、想像を膨らませながら笑っていた。

「あなたのときはもっと大変だったわよ」
息子が遊び疲れて眠っていると、母はその寝顔を見ながら懐かしそうに呟いた。
「でも好奇心を奪っちゃいけないと思って、『一緒に考えてみよう』って言ったら、今度はあなたが答えてくれるようになって、それが楽しかったんだよね」
思い返せば、私は幼いころから自分で考えたり、空想したりするのが好きだった。
それは母が、私の『想像の芽』を温かく見守ってくれたおかげだったのかもしれない。

私も母のように、息子の想像の芽を大切にしていきたいと思う。もう一度「ママはどうしてママなの？」と聞かれたらなんて答えようか。
「あなたに会いたくてママになったんだよ」と言ったら、なんて答えてくれるかな。
私は眠る息子の頭を撫でながら、“想像”してみることにした。

∞ 最悪の負のループ ∞

ご飯の早食いで歯が抜ける!?

「早食い」「肥満」「歯周病」…、一見すると無関係なように思えるこれら3つの要素が、互いに悪影響を与える存在であることはあまり知られていません。早食いの習慣がのちのち歯周病のリスクを高め、最悪の場合、自分の歯を失ってしまう可能性もゼロではありません。

早食いの人は肥満になりやすい!

35～69 歳の成人を対象に「食べる早さ」と「肥満度（BMI）」の関連を調べたところ、「早食いの人は BMI が高い」というデータがあります。

さらに、早食いの人は 20 歳の時点で BMI の増加量が高いこともわかっています。

BMIの計算式は

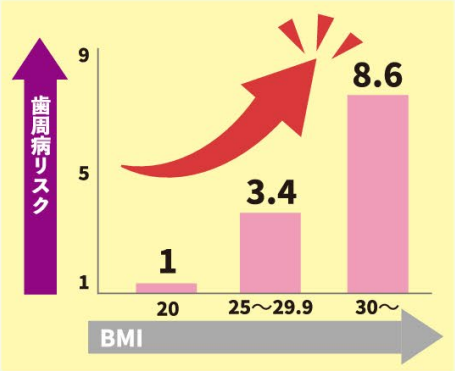
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

身長170cm、体重64kgの場合は

64÷1.7÷1.7≒ **BMI 22.15** です

肥満になると歯周病のリスクが3倍以上に!

肥満による歯周病リスクの研究は世界中で行われており、日本の調査でも「BMI が 20 未満の人と比較すると、BMI が 25～29.9 の人は 3.4 倍、30 以上では 8.6 倍もリスクが高くなる」という報告も。



「脂肪組織で作られる物質が歯周病を誘発させる」「肥満になると遺伝子の変化により、歯ぐきの組織が破壊される」など、肥満と歯周病には大きな関連があることがわかっています。

早食い ▸▸▸ 肥満 ▸▸▸ 歯周病 そして歯を失うことに…

早食いは肥満の原因となり、肥満は歯周病を引き起こします。そして、歯を失う原因のなかで最も多いのが歯周病です。つまり、早食いを続けていると、**いずれ歯が抜けてしまうリスクが上がってしまうのです。**それを防ぐために、毎日の食事で意識していただきたいのが「ゆっくりよく噛む」こと。一口 30 回を目安にゆっくりよく噛み、肥満と歯周病を予防することで、1 本でも多く自分の歯を残していきましょう！

むし歯があると宇宙飛行士になれない!?

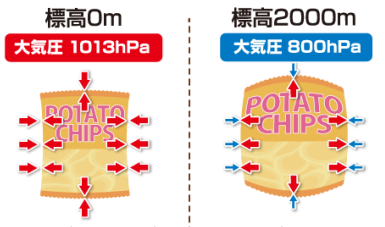
意外と知らない

宇宙飛行士とむし歯の関係

みなさんも子どもの頃に一度は夢見たことがあるかもしれない「宇宙飛行士」。試験に通過できる人はわずか 1%にも満たないそうで、その条件の中には「むし歯がない（きちんと治療されている）」という項目が含まれています。

なぜ「むし歯」があると宇宙に行けないの!?

むし歯や治療が不十分な歯があると、気圧の低い宇宙では地上よりも激しい歯痛に襲われる可能性があります。たとえば、封を開けていないスナック菓子の袋を飛行機に持ち込むと、上空で袋が大きく膨らむことはご存じでしょうか。実は、これと同じことが歯の内側でも起こっており、気圧が下がると歯の内圧が高まって強い歯痛を引き起こしてしまいます。宇宙船の中は地上と同じ「1 気圧」ですが、宇宙空間で着る宇宙服の中は「0.3 気圧」まで減圧されるため、歯痛が生じる確率が高くなってしまうのです。

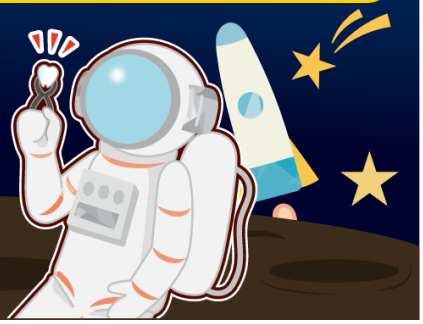


袋内の気圧と大気圧が同じなので、袋に変化はない。

袋内の気圧より大気圧が低くなると、内から外への力が働いて膨らむ。

宇宙飛行士は「抜歯」ができる!?

宇宙飛行士は、もし宇宙で歯が痛くなったら、まずは痛み止めを飲んで症状を抑えていきます。それでも痛みが治まらなかった場合、他の宇宙飛行士に歯を抜いてもらって対処するそうです。そのため、宇宙飛行士は地上で「歯を抜く訓練」も受けています。宇宙飛行士も抜歯ができるなんて、ちょっと驚きですね。



右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ!

まちがい探し!「金太郎」

歯に良い お料理レシピ
recipes

しらすアスパラクリームと納豆チーズの兜春巻き

材料 (8個分) 4人分

- しらす …… 50g
- アスパラガス …… 4本
- バター …… 30g
- 小麦粉 …… 小さじ3
- 牛乳 …… 100ml
- 顆粒コンソメ …… 小さじ1
- 塩・コショウ …… 適量
- 納豆 …… 2パック
- ピザ用チーズ …… 40g
- 春巻きの皮 …… 8枚
- 水溶き片栗粉 …… 適量
- 揚げ油 …… 適量

MEMO 納豆やしらす、牛乳にチーズといった、カルシウムが含まれている食品を摂り入れることで、丈夫な歯や骨を作ります。春巻きの皮に包むことで納豆が食べやすくなりますよ。

作り方

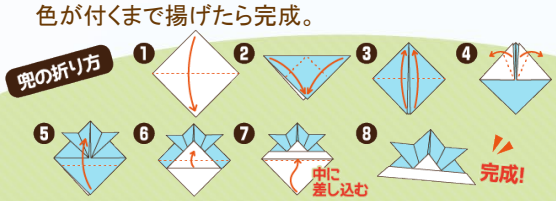
～A:しらすアスパラクリームの作り方～

A1. アスパラガスを 1cm 幅に切る。
A2. フライパンにバター、小麦粉を入れて火を点ける。弱火でバターを溶かしながら、粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、牛乳、しらす、[A1.]を加える。
A3. 顆粒コンソメ、塩・コショウで[A2.]の味を調え、とろみが付いたら火から下ろしてあら熱を取る。

～B:納豆チーズの作り方～

B1. 納豆と付属のたれ、ピザ用チーズを混ぜる。

1. 水溶き片栗粉を使いながら、折り紙の要領で春巻きを兜の形に折る。三角の袋部分に **A:しらすアスパラクリーム**、または **B:納豆チーズ**をそれぞれ詰め、余った皮を差し込み、口を閉じる。
2. 180℃の揚げ油で片面ずつ、両面にこんがりキツネ色が付くまで揚げたら完成。



ぜひ、お子さまと一緒にチャレンジしてみてください！
破裂しないように、具の詰め込み過ぎに注意しましょう。

診療スケジュール

2023年 5月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2 休	3 休	4 休	5 休	6 診
7 診	8	9 相	10 休	11	12	13
14 診	15	16 相	17 休	18	19	20
21 診	22	23 相	24 休	25	26	27
28 診	29	30 相	31 休			

2023年 6月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4 診	5	6 相	7 休	8	9	10
11 診	12	13 相	14 休	15	16	17
18 診	19	20 相	21 休	22	23	24
25 診	26	27 相	28 休	29	30	

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

『三月の風と四月の雨で五月の花が咲く』という西洋のことわざがあります。「雨や風などの厳しい天候を経て、初夏の気持ちのよい日に花が咲く」という意味ですが、もうひとつ「辛い時期を乗り越えた先に、大輪の花が咲く」という意味もあります。目標を達成するためには困難がつきものですが、初夏の花のように挫けず立ち向かっていきたいものですね。

今回は早食いと肥満、肥満と歯周病の関係についてお話ししました。昔から「肥満は万病のもと」といわれますが、これはお口の健康も例外ではありません。肥満を予防するために、まずは「よく噛むこと」から始めていきましょう。

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
星川 あなん歯科医院