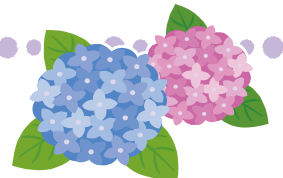


なか歯科クリニックの訪問歯科だより

〒177-0033

東京都練馬区高野台 1-8-18TMビル 1階(順天堂練馬病院向かい)

TEL 080-9201-9769 FAX 03-6913-3806



院長ご挨拶

こんにちは、院長の中です。季節は6月に入り、ジメジメとした日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。やはり「雨」というのは休みの日でも外出を避けてしまいがちですが、そんな日は家でゆっくり過ごすのも悪くありませんね。例えば、読みかけていた本を読むのに専念する“読書の秋”ならぬ“読書の梅雨”というのはどうでしょうか？ また、年の込んだ料理を作るのもいいかもしれません。6月は結構旬な野菜も多く、いんげん豆やカブ、新じゃがいもや新たまねぎもおいしい時期だそうです。それでもやっぱり「外出したい!」という人は、思い切って“北海道”に出かけてみるのはどうでしょうか？ というのも、一般的に北海道には本州でいう「梅雨」はありません。ただ、蝦夷梅雨と呼ばれるものが存在して、5月末から6月にかけてジメジメした時期が10日間ほど続くそうです。とはいえ、本州の梅雨に比べれば、この時期の北海道は過ごしやすい場所のようです。実際、同じ日本でも北は北海道から、南は沖縄まで、気候も違えばライフスタイルも大きく変わります。どの地域でもそれぞれ「過ごしやすい季節」と「過ごしにくい季節」はあると思いますが、はたして日本全国すべての都道府県で生活した人って世の中にどれほどいるのでしょうか？ 観光で行くのと実際にそこで住む違いは、その地域の大変な面を知っているかどうかではないかと思います。もしそのような人に出会う機会があれば、「どの都道府県が一番住みやすかったか？」など聞いてみたいものです。こんな季節だからこそ、自分の住んでいる地域なりの快適な過ごし方を探してみるのも良いですね。

院長 中久典

Cooking

歯にいいレシピ



豚肉とグレープフルーツのはちみつ醤油蒸し

材料 (2人分)

- ・豚バラ肉……………250g
- ・塩……………小さじ1/4
- ・ブラックペッパー……………少々
- ・薄力粉……………大さじ1と1/2
- ・キャベツ……………130g
- ・セロリ……………100g
- ・グレープフルーツ果肉……………70g
- ・いんげん……………50g
- ・アーモンド……………25g

【調味だれ】

- ・はちみつ……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ2/3
- ・酒……………大さじ1/2



栄養価 (1人分)

- ①エネルギー……………442kcal
- ②カルシウム……………67mg
- ③ビタミンC……………31mg
- ④ビタミンE……………3.3mg

作り方

- ①:豚バラ肉は5ミリの厚さに切り、バットに並べて塩とブラックペッパーをふり、薄力粉を薄くまぶす。
- ②:いんげんは筋を取り、下ゆでして5センチ程度の長さ切る。セロリの葉は食べやすい大きさに、根元は皮をむき5ミリの厚さでななめに切る。キャベツは一口大に切る。
- ③:フライパンに①を並べて上に②をのせ、ふたをして中火で6〜7分ほど加熱する。途中、豚バラ肉を返して野菜の上にのせる。調味だれの材料を混ぜ合わせておく。
- ④:ふたを取り、調味だれを全体に混ぜて1分ほど加熱する。最後にグレープフルーツと砕いたアーモンドを加えてひと混ぜする。

ワンポイント！

グレープフルーツには、健康な歯ぐきを形成する「**ビタミンC**」が含まれています。また、**食物繊維**が豊富なセロリは噛む回数を促して、歯の表面についた汚れを落とす自浄作用があります。また、「**ビタミンE**」が多いナッツ類は、歯ぐきの血行を良くして細胞の老化を防ぎます。

裏のページもご覧下さい→



受動喫煙でもリスクが3倍！ 歯周病の大敵「喫煙習慣」



「**歯周病**」は日本人の約8割が発症すると言われ、歯を失う最大の原因でもあります。

歯周病になってしまう原因はさまざまですが「**喫煙**」もその1つと言われています。また、タバコを吸っていないくても、周りの喫煙者の煙を吸っている「**受動喫煙**」でも、**歯周病のリスクが高い**ということが最近の研究でわかってきています。

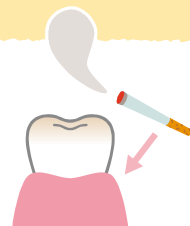
①歯周病と免疫力の関係

歯周病の原因は、**歯周病菌による感染**になります。免疫力がしっかり備わっている若い頃はあまり見られませんが、免疫力が低下してくる40代頃から歯周病は発症しやすくなる傾向があります。つまり、**免疫力が低下してくると歯周病にかかるリスクが高まってしまう**ということです。

②免疫力を低下させる喫煙習慣

免疫力を低下させてしまう生活習慣のひとつが「**喫煙**」です。タバコを吸うと体の中の血管が収縮するため、**歯ぐきなど体の末端の血流が約半分になる**と言われてます。そして、新鮮な血液が送られなくなる細胞は免疫力が低下してしまうため、歯周病菌に対する抵抗力も低くなってしまいます。

また、口の中の粘膜から吸収されたタバコのニコチンが、歯ぐきの血行を悪くして免疫力の低下にもつながってしまいます。ほかに、タバコの煙が歯ぐきの粘膜に付着すると、唾液の分泌量が減ってしまうため、唾液の殺菌作用が失われてしまうことで歯周病に感染しやすくなってしまいます。



③喫煙はどれほど歯周病にとって危険なのか？

では、タバコを吸う人と吸わない人では、どれくらい歯周病になる確率が違うのでしょうか？あるデータによると、**タバコを吸う人は吸わない人に比べて確率が3〜5倍に増える**という結果になっています。

また、喫煙習慣のある人は、きちんと歯みがきをしたり食生活を改善したりしても、**治療の効果が出にくく、仮に完治したとしても再発する可能性が高い**こともわかっています。

④受動喫煙でも歯周病になってしまう？

さらに最近の研究では、タバコを吸っていないくても、吸っている人の煙を吸うことで歯周病の危険性が高まってしまうといった報告もあります。**受動喫煙でも重度の歯周病になる確率が約3倍高くなる**そうです。

！ 喫煙本数が多くて喫煙歴が長い人ほど、歯周病になるリスクが高まってしまいます。タバコを吸われる方はお口の健康のためにも「**禁煙**」を考えられてみてはいかがでしょうか？



サービス内容に関するお問合せや医療相談などお気軽にお問合せください。また下記 QR コードから「**訪問歯科申込書**」をダウンロードいただきまして、FAXにてお申し込みも可能です。ご利用いただきますようお願いいたします。

FAX:03-6913-3805 TEL:080-9201-9769

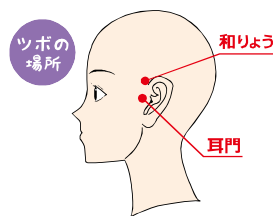


お口周りのストレッチ

“顔のリフトアップ”に効果的なツボ

顔の筋肉が衰えて垂れ下がってしまうと、ほうれい線やシワが深くなる原因に…。

そこで今回は、**顔のリフトアップに効果的なツボ**をご紹介します。



【やり方】

和りようのツボの位置に人差し指を押し当てたまま、「**あうあう…**」と口を大きく動かしてください。
耳門も同様に行ってください。イタ気持ちいいと感じられる程度のカ加減で刺激してみましょう。

イタ気持ちいいと感じられる程度のカ加減で！

