



# きた歯科だより

発行/ きた歯科医院 〒520-2331 野洲市小篠原 2215 ☎077-588-5885

ホームページ <http://www.kita-dental.jp>



先月末のある日、ふと外を覗いていたら、電線の上に、小柄な若いツバメの夫婦でしょうか、二羽が仲良く羽を休ませていました。ツバメが越冬した南国から日本にやっと帰って来たようです。ツバメが元気よく飛んでいる姿を目にすると、本格的な春の到来を感じますね。お元気ですか、こんにちは、院長の喜多です。

四月を迎えて、特に、新社会人の方、新入生の学生の方にとっては、真新しい生活がスタートして、今は緊張して大変お忙しいでしょうが、無理をせずに、体調に気をつけながら、焦らずに頑張ってください。

先月から、日本の大都市（東京、大阪など）では、新型コロナウイルス感染者数が急激に増えはじめて、国内での感染者数は、クルーズ船の乗船者などを除き 2 千人を超えました。世界中でも感染が日々拡大して、終息が未だに見えない状況が続いています。これからは、ワクチンや治療薬の開発にかかわる日本の医学研究所と企業、治療にあたる日本の医療現場の潜在能力の高さを信じて、感染の終息を辛抱強く待っています。

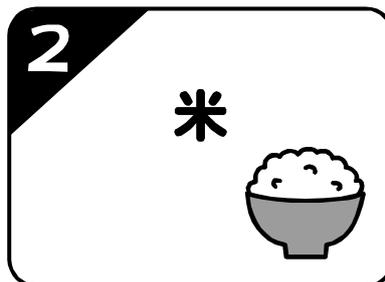
令和 6 年に新紙幣が発行されますが、新千円札の肖像画に選ばれた、医学者・細菌学者の北里柴三郎（1853-1931 年）の功績についてご存知でしょうか。現在の新型コロナ感染症のように、世界中に感染が広がり、明確な治療法も確立されていなかった破傷風（当時の致死率 6 割以上）に対して、地道な基礎的研究を積んで、細菌の純粋培養に成功して血清療法という治療法を開発しました。現在も使用されている破傷風やジフテリアのワクチンも、北里氏の血清療法をもとに開発されました。また、ペスト（黒死病）は、中世で 2 度も世界的大流行をし、有効な治療法も見つからず、死者は 1 億人をはるかに超えました。3 回目の流行が発生した 1894 年に、北里氏が香港へ渡ってペスト菌を初めて発見してから、有効な予防法、消毒法が実施され、治療法の研究も開始されました。その後、福沢諭吉の援助により設立した私立伝染病研究所の初代所長、国立伝染病研究所の所長を歴任して、私費で私立北里研究所を設立しました。さらに、福沢氏への恩返しとして、慶應義塾大学医学部を創設し、日本医師会の初代会長も務めました。近代医学の父でした。

【お願い】感染症対策として、今月途中より、受付に非接触型体温計を用意して、スタッフ及びご来院になれる皆様の体温測定をお願いする予定です。また、アルコール手指消毒薬の使用を必ずお願い致します。

あなたは知ってる? **歯とお口のクイズ**

フッ素が多く含まれている食べ物はどれでしょうか?

むし歯予防の効果があるといわれるフッ素。フッ素入りの歯みがき粉を使ったり、歯科医院で塗布したりと、皆さんもむし歯予防に活用されていると思いますが、実はフッ素は食べ物にも含まれています。では、次の中でフッ素が一番多く含まれている食べ物はどれでしょうか?



楽しく知識を身につけましょう。「答え」は他のページに載っています。

# ～季節の健康メモ～



## 今季節の肌荒れは かーぶんーひーふーえん 花粉皮膚炎かも？

皆さんは「花粉皮膚炎」をご存知でしょうか？ 花粉症の症状には、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどのほか、あまり知られていませんが肌の荒れもあります。そこで今回は、花粉による肌荒れ「花粉皮膚炎」についてご紹介します。

### 花粉皮膚炎の特徴

春になると「肌のかゆみ」に悩まされる人が増えますが、特に花粉症の人の割合が高いことから、花粉が肌のかゆみなどの肌トラブルを引き起こすと考えられています。このような肌トラブルは「花粉皮膚炎」と呼ばれ、主な症状としては乾燥・赤み・かゆみがあります。また、症状が出やすいのは上まぶた・ほお骨・あご・首など、肌が露出して花粉の影響を受けやすい場所です。

### 花粉皮膚炎の症状が出やすい場所



### 予防と対策

花粉皮膚炎の予防と対策は、まず肌のバリア機能を低下させないことです。健康な肌であれば、花粉といった外部からの刺激を受けても肌のバリア機能によって防御することができます。しかし、肌が乾燥していたり、敏感な状態になっていたりしてバリア機能が低下していると、花粉が刺激となり肌荒れを引き起こしてしまいます。したがって、花粉を肌に寄せつけないことも大切です。

花粉皮膚炎を予防するには、具体的には次のようなことを実践してみましょう。

- ❖ 朝晩の保湿を欠かさず、肌のバリア機能を低下させない。
- ❖ 外出時にはマスクやメガネをして、できるだけ肌に花粉が触れないようにする。
- ❖ 帰宅したら洗顔をして、肌に付着した花粉を除去する。
- ❖ 外出時は髪をまとめたり帽子をかぶったりする。帰宅したらすぐに着替え、自宅に花粉を持ち込まない。



### 歯とお口のクイズ 答え

#### ③ 海藻

キャベツなどの野菜類には 0.1～1ppm、米などの穀物には 0.1～2ppm、海藻類には 0.6～2ppm の濃度のフッ素が含まれていると言われています。

毎日の生活に ちょっと役立つ

## ～暮らしの雑学メモ～



### 節約&ヘルシー！ 「手作りのお弁当を続けるコツ」

新生活でお弁当作りがスタートしたり、節約や健康づくりのために手作りのお弁当にしたいと思っている人は少なくないと思います。ただ、毎朝継続してお弁当を作り続けるのはなかなか大変ですよ。そこで今回は、手作りのお弁当を続けるコツをご紹介します。



#### コツ① 夕飯のおかずを利用

- ◆ 夕飯を作る時に、翌日のお弁当も同時に作ったり、夕飯のおかずをお弁当用に残しておいたりすると便利です。
- ◆ 夕飯と同じおかずで飽きてしまう時は、卵でとじる、マヨネーズで和える、チーズをトッピングして焼くなどリメイクしてみましょう。

#### コツ② “すきまおかず”を準備

- ◆ 意外と困るのが、メインの脇を埋める“すきまおかず”。プチトマト、ゆでたブロッコリー、チーズなどを準備しておく、すきまが空いても困りません。



#### コツ③ 毎日、無理をしない

- ◆ 手作りにこだわり、彩りを華やかにしようと頑張りすぎると挫折につながってしまうので、冷凍食品を活用したり、見た目やおかずの品数は気にせず、気軽に始めてみましょう。



# 美しい健康な歯で「幸せな人生」を!



## 影響はお口の中だけじゃない! 歯周病と全身の病気との関係

歯周病は歯の病気、というイメージがあると思いますが、歯周病が怖いのは全身の病気にも影響を与えるということです。実は、歯周病と関係のある病気はさまざまあり、体の健康を守る上で歯周病予防が何よりも欠かせないと言っても過言ではありません。そこで今回は、全身と歯周病の関係についてお話しします。

### 歯周病が関係する病気

なぜお口の中の病気が、全身にも悪い影響を与えるのでしょうか? それは、歯周病の原因となる細菌が、歯ぐきの毛細血管を通じて血液中に入り込み、全身を巡って悪さをするからです。歯周病が影響を与える病気には、主に次のようなものがあります。



### とうによびょう 糖尿病

糖尿病と歯周病の関係性が明らかになる以前から、糖尿病の人は歯周病になりやすく、また歯周病になると糖尿病が悪化するという症例が多く報告されていたそうです。関係性としてはまず歯周病菌が増えると血糖値を下げるインスリンの働きが低下して、血糖値が下がりにくくなります。また、糖尿病になると全身の血流が悪くなり、歯ぐきの免疫力も低下して歯周病にかかりやすくなります。つまり、歯周病と糖尿病は同時に悪化するという悪循環に陥りやすい関係性なのです。



### 血管の病気

歯周病菌は血管に炎症を起こして血管を硬くさせたり、血の塊である血栓を作ることがわかっています。これは、血液の通り道が狭くなる動脈硬化や、血栓が詰まる心筋梗塞、脳梗塞といった血管の病気を引き起こします。歯周病の人は健康な人に比べると2.8倍も脳梗塞になりやすいとも言われていますので、命に関わる病気とも関係していることがわかっています。

### ご えんせいはいえん 誤嚥性肺炎

飲み込む力が低下する高齢者に多い誤嚥性肺炎は、食べた物が気管から肺に誤って入ることで引き起こされる肺炎です。通常であれば食べた物は胃に入っていきますが、舌の筋肉の衰えなどの影響によってのどのフタを閉める機能がうまく働かず、食べた物が気管や肺に誤って入ってしまうことが原因です。この時、食べた物に付着している細菌が肺炎を引き起こしますが、お口の中に歯周病菌がたくさんいると肺炎のリスクはより高まります。介護現場などで口腔ケアに力を入れる理由のひとつが、この誤嚥性肺炎の予防です。

### そうざん ていたいじゅう じ しゅつさん 早産・低体重児出産

歯周病にかかっている妊婦さんは、早産や2500g以下の低体重児を出産する確率が高いことがわかっています。その理由は、歯周病が子宮の収縮に影響を及ぼすためです。健康な妊婦さんと比較するとそのリスクは約7倍とも言われていますので、妊娠中または妊娠を望んでいる女性は、特にお口のケアを徹底しましょう。



歯周病はこの他にも、関節リウマチ、メタボリックシンドローム、骨粗しょう症などのほか、認知症とも関係があるのではないかとされています。



# ほっと一息♪ リラックスタイムのお供

とち



今回のテーマ「新生活で忙しい春こそ! “コーヒー”で心と体をスッキリ」

季節は春。4月から新しい環境で奮闘している方も多いと思いますが、適度に休憩を取りながら頑張っていきましょう! そんな休憩のお供として、人気なのがコーヒーです。コーヒーは頭をスッキリさせ、心と身体をリラックスさせる効果があります。そこで今回は、知っているようで知らない“コーヒー”の効能についてお話しします。



## カフェインが眠気や疲労感を和らげる

ストレスは単純にイライラするだけでなく、集中力の欠如や気分の低下を招きます。そんな時にはコーヒーに含まれるカフェインが役立ちます。カフェインには大脳皮質を刺激して、眠気や疲労感を感じにくくさせる効果があるそうです。

## コーヒーの香りにもリラックス効果が

コーヒーは成分だけでなく、香りにもリラックス効果があると言われています。フルーツドリンクなどの香りと比較しても、コーヒーの香りはリラックスしたときの脳波であるα波が最も出やすいそうです。特に、コーヒー豆の種類の中でも「グアテマラ」「ブルーマウンテン」がおすすめです。また、浅煎りと深煎りなら深煎りの方がα波は出やすいとのこと。



リラックスタイムにオススメのコーヒーですが、飲み過ぎてしまうと脳を覚醒させてしまい、逆効果になってしまうこともあります。FDA（アメリカ食品医薬品局）が推奨しているカフェイン摂取量は1日400mgまでで、一般的なコーヒーに換算すると3～5杯程度です。



## エナメル質を強くする!

## 朝食レシピ



### 材料 (2人分)

ブロッコリー.....60g	水.....600ml
じゃがいも.....80g	味噌.....小さじ2
人参.....40g	和風顆粒だしの素...小さじ1/2
ミニトマト.....50g	醤油.....小さじ1
厚揚げ.....80g	甘酒.....50ml

### 手順・作り方

- 1 ブロッコリーは小房にします。人参は皮をむいて一口大に乱切り、じゃがいもは皮をむき大きめの一口大に切ります。ミニトマトはへたを取り除きます。
- 2 鍋に水・じゃがいも・人参を入れて中火にかけ、5分ほど加熱します。
- 3 ブロッコリーと厚揚げを2に加え、さらに2分ほど加熱します。
- 4 味噌・和風顆粒だしの素・醤油・甘酒・ミニトマトを加えさらに1分加熱します。



### 栄養成分値 (1人分)

エネルギー 151.1kcal / ビタミンC 58.8mg  
カルシウム 125.0mg / ビタミンE 1.4mg



いろど やさい あまぎけ みそ  
彩り野菜の甘酒味噌ポトフ

### ワンポイントアドバイス

甘酒に含まれる米麹には腸やお口の中の環境を整える働きがあり、歯周病予防の効果も期待できます。緑黄色野菜であるブロッコリーや人参には歯のエナメル質を強化するビタミンA、厚揚げには骨や歯を形成するのに欠かせないカルシウムが多く、甘酸っぱいミニトマトが唾液の分泌を促します。

