

# SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第 52 号



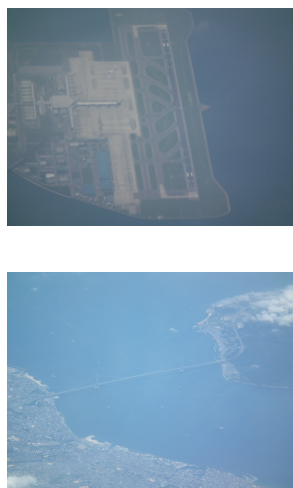
お元気ですか？加藤 義浩です。

この暑さと節電対策で、ついつい冷たいものに手が届いてしまいますね。私も大好きなのですが、清涼飲料水は思った以上に多量の糖分が入っています。コーラの350ミリ缶であれば、39グラム。角砂糖であれば10個近くになるので、コーヒーに自分で砂糖を入れる時を考えるとどれだけ多くの糖分を簡単に飲めてしまいます。加えてこういった飲料は意外とカロリーが高いのです。飲んだ後に血中のブドウ糖が急に上がります。そうなりますと、膵臓から分泌されます、血糖値を下げようとするインシュリンの量が増えます。このインシュリン、脂肪の蓄積を促す作用があることでも知られています。その意味からも肥満を促すことになりかねません。取り過ぎは要注意です。

また、膵臓は胃の裏側にある臓器です。あまり冷たいものばかりを取ってしまうと、胃の活動も鈍りまして、膵臓への血液の流れが悪くなることも知られています。夏ばて防止のためにも冷たいものは少し控えて。夏の後半戦を乗り切りましょう。



先月、大分インプラントセンターに行つて参りました。天候が良く、途中の機内から中部国際空港や瀬戸大橋（たぶん）を見ることができました。



今回の目的は、研修会とインプラントの治療でした。研修会のメインテーマは、最近話題のCGFです。自分の血液から血小板という血液を固める成分を抽出し、それから「包帯」を作る方法です。この方法と、アパタイト（人工の骨）をインプラント治療にどう応用するかが研修会の内容でした。毎回、この研修会はとても有意義なものでいい刺激をもらいます。

また、夜は懇親会です。今回は大分市にある馬料理の専門店「もつ鍋 玄祐」へ行きました。料理も美味しかったです。飲みながらも熱心な議論が続き、楽しい



時間が過ぎました。馬肉は独特の風味がありますね。気になる人はダメでしょう。私も正直なところ、同じ値段でしたら牛肉を選ぶと思います。でも、新鮮な馬肉堪能いたしました。

帰り、時間があつたので宇佐市のほうを回って帰りました。そこには、海軍の航空隊の基地があつた関係で、掩退壕（えんたいこう）とよばれる施設がまだいくつに残されています。敵の攻撃から見方の航空機を守るために造られた、コンクリート製の壕です。歴史的な建造物として残されているものや、納屋の代わりに利用されているものなどもありました。周囲は田んぼばかりですが、その昔はかなり大規模な飛行場だったようです。興味深いところでした。





# もつと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

知らないコワイ...

## 女性のからだと歯周病

### 歯周病とからだの病気

「歯周病」は、歯垢の中の歯周病菌が、歯ぐきに炎症を起こしたり、歯根などを溶かしてしまふ病気。手抜き歯磨きや不規則な食生活などが原因となります。歯周病によって歯を失うと体全体にも大きな影響が及びます。しかも、女性とはくに妊娠や出産などに加え、女性特有の病気も多く、定期的な検診が欠かせません。歯科領域でも、歯周病が女性特有の病気ではありませんが、男性よりも女性のほうが悪化しやすく、研究では女性ホルモンの影響が大きく関与していることがわかってきました。そのため、女性はより歯周病に対する理解を深め、予防に努めなければなりません。



### 女性特有の歯周病リスク

女性は、初潮を向かえる思春期、妊娠・出産、そして閉経を前後とする更年期に、ホルモンバランスが大きく変化します。女性ホルモンの分泌が増加すると、歯肉の血液量が増えるため、刺激に対して過敏になります。その結果、歯肉が赤くはれたり、痛みを伴って出血したりします。この時期に適切な処置を怠れば、歯肉炎から歯周病へと進行する場合も少なくありません。

また、毎月の生理の際にも女性ホルモンのバランスが崩れることによって同様のことが起こります。生理前後に歯肉炎が起きた場合、その周囲は歯周病菌に感染しやすくなります。よりケアが必要で歯肉が腫れたり、血がでた場合には歯周病が悪化した可能性もあるので、歯科医にご相談ください。



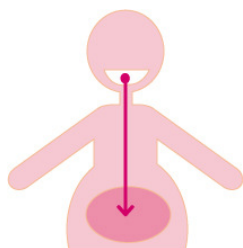
### 思春期

初潮を向かえる思春期から歯周病のケアは必要となります。この時期、月経のたびに歯肉に炎症が起こりやすくなり、口の中に痛みや違和感を感じたり、口臭が気になったりする場合もあります。ご両親は娘さんに対して、念入りなブラッシングの必要性や食事に対する配慮などをしっかりと伝えてください。症状がでた場合はご本人は一人で悩まずに、ご家族や歯科医にご相談下さい。



### 妊娠・出産期

妊娠中は、つわりなどで歯磨きが難しくなりがちで、そのため歯ぐきの炎症がおこりやすく、歯周病になる人が多くなります。妊婦の歯周病は、おなかの赤ちゃんにも早産や小さく生まれたりと影響を与えます。これは歯周病の炎症で出てくるプロスタグランジンなどの物質が、胎盤に影響するためであると考えられています。生まれてくる赤ちゃんのためにも、歯磨きができないときは口をゆすぐ



だけでもいいので、お口の状態に気を付けましょう



### 更年期

更年期は体の変調を生じたり、ストレスの重なる時期。更年期女性には閉経後に女性ホルモンが低下し、骨の密度が減ってスカスカになり骨折などになりやすい骨粗しょう症にかかる方が増えます。更年期障害や骨粗鬆症の治療には、主にエストロゲンが用いられますので、やはり歯周病に影響を与えてしまいます。ただし、更年期に歯周病が発症するわけではありません。青年期からのケアの積み重ねが、この時期に影響を与えます。女性にとって苦痛の多い更年期に少しでも快適な生活を送るために、女性特有の歯周病の危険性を理解して、定期的な予防措置と日頃のケアを心がけることが大切です。

歯周病は、生命を直接的に脅かす病気ではありません。しかし、歯周病で歯を失うと、噛む力が衰え、食べることも億劫になり、健全な食生活が脅かされてしまふのです。噛むこと、そして食べることは生活そのものを支えていると言っても過言ではありません。女性は歯周病になりやすい、という事をしっかりと認識して下さい。そして、歯周病が悪化しやすい時期(要因)を知り、適切な予防処置がとれるよう心がけてください。



# 食べて涼む

今年の夏は、節電対策で普段以上に暑い夏をすごしていることでしょう。少しでも快適に過ごしたいと節電グッズや暑さ対策グッズを活用している方も多いことでしょう。

まだまだ暑さが続く8月。食べ物で涼を楽しむのはいかがでしょうか。先日の情報番組で「冷たいものを食べるのと、辛いものを食べるのとどちらが涼しくなるか」という実験が行っていましたが、結果は短期的に涼しくなるのはカキ氷など実際に冷たいものを食べるほうが効果がありますが、少しでも長い時間涼しくなるには辛いものを食べるほうが効果が続くそうです。辛いものだと汗をかくてしまうので気になる方にはおすすしませんが。。

昔から東洋医学では食べ物によって人体にどのような影響するかを非常に詳しくまた厳しく論じられ、それを日常生活で活用してきました。また、食品を「陰性」「陽性」「平性」に分類し、季節や体調に合わせて食しています。左の表にあるのが「陰性」「陽性」「平性」に照った体の熱を取る作用のある食品です。エアコンが存在しない時代、人々の知恵と工夫により「陰性」の食品を冷やして食べ、涼をとっていました。実際に体温を下げるかどうかは科学的に立証されているわけではなく、涼をとっていませんが、夏が旬の食材であるトマト、水菜、スイカ、きゅうりなどは、水分だけでなく、**利尿作用のあるカリウム**が多く含まれているので、体に必要な水分を補いながら、不要となった水分を排出させる冷却水の働きがあると言われています。

また、なすやキュウリなどにいえることは、「たんぱく質の量の低さ」です。摂取すると体温を上昇させる効果があるたんぱく質が少ないということが体をほかの食材に比べて温めないのだそうです。

そして、最後に神戸学院栄養学部の池田教授の研究でそばなどの食材に含まれる「**たんぱく質の消化阻害因子**」がたんぱく質の消化を減らし、体温を上がらせなくしていることがわかってきました。

猛暑の日には、ざるそばと冷奴、とうがんのオイスター炒め、きゅうりとトマトサラダ、うなぎの蒲焼なんていうのもいいかもしれません。ガラスの器に入れて、見た目の涼しさも演出し、暑い夏を乗り切りましょう♪

しかし、冷え性の方は食べすぎにお気を付けてください。

## からだを冷やす食べ物

|         |                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------|
| 穀類・豆類   | あわ、小麦、白いパン、豆腐、はと麦、ひえ、緑豆、緑豆もやし、そば                          |
| 野菜・きのこ類 | かいわれ、キュウリ、黒きくらげ、くわい、こんにゃく、しめじ、セロリ、大根、とうがん、トマト、なす、にがうり、レタス |
| 果物・ナッツ類 | キウイ、スイカ、梨、バナナ、メロン、レモン、パイナップル                              |
| 肉・魚     | すっぽん、馬肉、ピータン、あさり、うなぎ、うに、しじみ、はまぐり、はも                       |
| 海藻類     | のり、ひじき、昆布                                                 |
| 香辛料・調味料 | 白砂糖、オイスターソース、テンメシジャン、バター、マヨネーズ                            |
| 飲み物     | コーヒー、緑茶、牛乳、清涼飲料水                                          |

# 簡単に節約生活

鴻巣には図書館が3つ、公民館図書館が5つありますが、みなさん上手に利用していますか。家庭の節電対策として、公共施設や店舗で涼むスポットを提供している場合もあるみたいですが、せっかくなら少しでも涼しい図書館を上手に利用して節電、節約してみませんか。

## 図書館おすすめ利用法

1. 在任してなくても、通勤や通学で利用している場所であれば利用することが可能なので、併用したら、ダブルで利用可能。読める本も取り扱っている図書も増えます。
2. 図書館を通じてリクエストすれば置いていない図書も借りられることもあります。
3. 図書館利用カードは赤ちゃんでも作れます。しかも、家族分のカードで図書をめいっぱい借りることもできます。
4. 読みたい本はオンラインで予約が可能。新書や人気がある本はなかなか図書館に行っても読めないことが多いので、事前に予約をして取りおきしてもらえます。
5. 同じ市内の図書館であれば、リクエストを出して近くの図書館へ持ってきてもらう事も可能。わざわざ遠くまで借りにいかずに済みます。
6. 雑誌も新聞も図書館で読めば無料。バックナンバーもそろっているのので、読み忘れたものもチェックできます。
7. リサイクルコーナーで無料で本がもらえます。古くなったり、保存期間が過ぎたものですが、意外な掘り出し物があるかも。
8. 絶版の本も図書館なら置いてあるかも。
9. CDやDVDも借りれます。



# 日本の四季を楽しもう

## それってどんな日？

### お盆

ご先祖様の霊をお迎えし、供養する行事であるお盆は、もともと旧暦の7月15日を中心に行われていました。

「お盆」という言葉は、仏教行事の「盂蘭盆会」(祖先を供養して苦しみから救うこと) からきていると、いわれています。

#### お盆の準備

- 迎え火 お盆が始まる13日の夕方、家の前でおがらやわらなどをたき、霊がそれを目印に家へ戻ってきます。
- 盆棚 仏壇の前などに机やテーブルをおいて、真菰で編んだござを敷き、お位牌とお供え物をのせます。
- 盆ちょうちん
- きゅうりの馬となすの牛 このふたつにのって、霊があの世とこの世を行き来するといわれています。

#### お盆の料理

仏教では、殺生(いきものを殺す)をいましめているため、仏教の行事であるお盆では、精進料理(ベジタリアン料理)を用意します。

#### 新たなお盆

今はお盆の行事を行わない方もいるかもしれませんが、この時期に亡くなった方がたの好きだった食べ物をたべたり、古いアルバムを見たり、家族で家のルーツを知るよい機会にしてみたいかがでしょうか。

梅雨明けが通年よりまだいぶ早かったですが、長い夏が満喫できますか。節電の夏でも工夫をして長い夏を充実したものにしましょう。最近では盆踊りブームとか。会社帰りにみんなでも踊るといいます。新たな夏の楽しみ方も。

| 8月  | 行事・暦     | 行事食        |
|-----|----------|------------|
| 1日  | 水の日      |            |
| 8日  | 立秋       |            |
| 15日 | お盆       | 精進料理<br>白玉 |
| 15日 | 終戦記念日    |            |
| 24日 | 処暑(しよしよ) |            |



(はづき)月見月、燕去月とも呼ばれています。

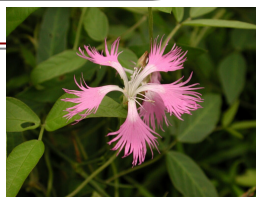
季節:立秋(朝夕が涼しくなり、秋の気配が立つ日)二十四節気:処暑(暑さが和らぐという意味)

季語: 季語はもう秋の気配です。星月夜、初嵐、新涼、盆の月、花火、朝顔、弁慶草、大文字草、隠元豆

## 季節の花

なでしこ JAPAN の活躍が日本を元気にしてくれましたが、8月の花「カワラナデシコ」も白やピンク、紫の花が日当たりのよい草地や河原家の庭などできれいに咲いて心を元気にしてくれます。

花言葉: 可憐、貞節、純愛、婦人の愛



## 季節を楽しむ湯

節電対策の中でも少しでも涼しく過ごしたいですね。そんな暑い夏にもってこいのお湯が「薄荷湯」です。

薄荷(ミント)には、メントール成分が含まれていて、スーッと清涼感があるのに、体を温める一方で入浴後の発汗が少なく、汗がさっと引くので夏の風呂にはピッタリなのです。夏バテの回復や冷房による冷え性、疲労回復などに最適です。乾燥した葉を煮出してお風呂に入れてみましょう。



## 気象・時候

### 行合の空(ゆきあいのそら)

夏から秋に移る頃の暑気と冷気が行き合う空のこと。

入道雲が湧き上がっている空に鰯雲や巻雲が見える時があります。ゆく季節と訪れる季節が一つになった、風情を感じる空ですね。

## 旬の味

川魚の代表格、鮎の旬はちょうどこの時期です。関東でも厚木は鮎が名産。相模川で捕れる鮎は、かつてこの地が小江戸と呼ばれた時代、幕府に献上されたほどだそう。塩焼きだけでなく、天ぷら、刺身も独特の味わいです。

