



医療法人 鶴亀会

# 高橋歯科

Takahashi Dental Clinic

(047) 486-9755

高橋歯科の最新情報はホームページから

高橋歯科 八千代市

検索



こんにちは、院長の高橋です。 年が明けてから一ヶ月が過ぎ、一年で一番寒いと言われる二月になりました。 皆さんは元気にお過ごですか？

ところで、数年前に「正しい毛布の使い方」がインターネット上で話題になったのをご存知でしょうか？ 話のもととなっているのは、オムロンヘルスケアが運営している“ねむりラボ”というサイトです。 皆さんは眠る時、毛布をかけてから、その上に羽毛布団を重ねていませんか？ 実はこれは間違いだというのです。 暖かい状態をつくるためには「羽毛布団は直接体に触れさせる」ことが重要なので、毛布は羽毛布団の上にかけた方が良いそうです。 さらにもっと体を暖かくするためには、毛布は上にかけて使うのではなく、「敷いて使う」のが正解とのこと。 したがって、暖かい布団の重ね方は上から「羽毛布団・自分・毛布・敷布団」というわけです。 もし、これでも寒い日には、掛け布団の上にもう一枚毛布を追加すると、毛布がフタの役割になってくれ、布団から熱が逃げるのを防いでくれるそうですよ。

寒い夜はまだまだ続きますが、布団の重ね方を工夫し、暖かくしてお過ごしくださいね。

院長 高橋淳一

高橋歯科では、東京歯科大学 口腔外科より口腔外科専門医を御呼びして口腔がん検診、埋伏歯、囊胞、舌痛症、口腔乾燥症などの専門的知識を必要とする疾患、今まで大学病院に紹介していた患者様を当院で診ることが出来るようになりました。 口腔がんなど、心配な患者様は、遠慮なくご相談ください。 日本口腔外科学会 認定医 藤本 侑子 先生のがん検診、口腔外科診療日は、2月1日（金曜日）と2月8日（金曜日）と2月23日（土曜日）になります。 院長 高橋淳一

やー！  
ホント？

## “歯とお口”的トリビア

### 間違いやすい「洗口液」と「液体歯みがき」



ドラッグストアに行くと様々なお口のケア用品が並んでいますが、使い方や選び方を間違いやすい商品といえば洗口液と液体歯みがきでしょう。 まず、洗口液とは“うがい用の液体”的ことで、歯をみがけない時や歯みがき後にお口をゆすいで、口臭予防をしたりお口の中を殺菌したりするものです。 一方、液体歯みがきとは“液体状の歯みがき剤”的ことで、ゆすいだ後にブラッシングをする必要があります。 一般的な歯みがき粉と異なる点は、研磨剤が含まれていないため歯の表面を傷つけにくい点です。 また、少量の水でも歯をみがけるため、水が貴重な災害時にも役立ちます。 商品をパッと見ただけでは、どれが洗口液でどれが液体歯みがきなのかわかりにくいかかもしれません、そのような時は裏の使用法をチェックしてみましょう。 一般的には、「歯みがきの後に」といった記載があれば洗口液、「歯みがきの前に」との記載があれば液体歯みがきです。



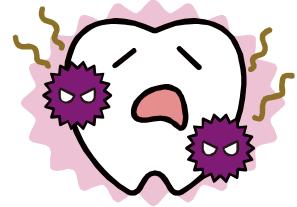
商品をパッと見ただけでは、どれが洗口液でどれが液体歯みがきなのかわかりにくいかかもしれません、そのような時は裏の使用法をチェックしてみましょう。 一般的には、「歯みがきの後に」といった記載があれば洗口液、「歯みがきの前に」との記載があれば液体歯みがきです。



# 歯のはなし

## 気になるお口のニオイ！ むし歯が原因の口臭とは？

お口に関する悩み事で、いつも上位に挙げられる「口臭」。食後に歯をみがいたり、ガムを噛んだりして、常に気にされている方も多いのではないでしょうか？ そういったケアをしていてもお口のニオイが気になる場合は、**むし歯が原因かも知れません。** そこで今回は、**むし歯が原因の口臭**についてお話しします。



### むし歯で口臭が発生する3つの理由

むし歯になるとなぜ口臭が発生するのでしょうか？ニオイの原因には、主に次の3つの理由があります。

#### 1 食べ物が発酵したニオイ



むし歯になって歯に穴が空いたり隙間ができたりすると、**その部分には食べ物が詰まりやすくなります。** そもそも、むし歯になった場所というのは歯ブラシが届きにくく、みがき残しの多い場所です。そのため、ご自身では歯をみがいているつもりでも、食べ物のカスが残りやすいのです。その**残った食べカスがお口の中の菌によって腐敗・発酵**すると、臭いガスが発生して口臭の原因になります。

#### 2 歯の神経が腐敗したニオイ



むし歯が進行して歯の神経が死んでしまうと、**神経が腐敗して日に日に口臭は強くなっています。** 歯の神経が死に至るまでには、歯がしみたり痛んだりと何らかの自覚症状があったはずです。それがある日を境に突然痛みがなくなても**むし歯が治ったわけではありません。** 歯の神経が死んでしまったために痛みを感じなくなってしまったのです。

#### 3 歯の根の先にたまつた膿のニオイ



死んでしまった歯の神経をそのまま放置してしまうと、歯の根のさらに深い部分にまで細菌が侵入して、あごの骨を溶かして膿をためることができます。これは**歯根のうよう囊胞**と呼ばれるもので、自覚症状がないまま進行することもあり、気づいた時にはとても大きくなっていることもあります。そして、**この袋が破れて膿が出ると悪臭が発生**し、それが口臭の原因となります。

### むし歯が原因の口臭を治すには？

口臭の原因がむし歯の場合、**むし歯を治療することが必須**です。「むし歯の治療は時間がかかる」「治療が怖い」などの理由で、つい先延ばしにしてしまう方もいらっしゃるでしょう。しかし、むし歯は痛いだけでなく口臭の原因にもなりますので、早めに対処しましょう。また、**過去にむし歯の治療をした歯でも、再びむし歯になることもあります。** 特に神経を抜いてしまった歯は、またむし歯になってしまっても痛みを感じないため、気づいた時にはかなり進行していることがあります。**全てのむし歯をしっかり治療したからといって安心せず、定期的に歯科検診をすることも重要です。**



出会いの季節に向けて、今からお口の中も準備しておきましょう！



毎日イキイキ！

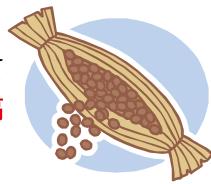
## 世界でブーム到来！ すごいぞ！納豆の健康パワー



### 納豆の有効成分とは？

近年、健康志向の高まりとともに消費量が拡大している納豆。

このブームは日本のみならず、韓国やアメリカでも注目されているそうです。そこで今回は、**納豆の有効成分や健康効果を高める食べ方**などについてお話しします。



納豆は良質な植物性のたんぱく源であり、脂質をほとんど含まないヘルシーな食材です。さらに、次のような有効成分も含まれています。

### ナットウキナーゼ

ナットウキナーゼは酵素の一種で、納豆の粘りの正体です。この成分は血液をサラサラにして血液の中にできた血栓を溶かす働きがあり、**動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の予防、中性脂肪やコレステロールを減らす効果**も期待できます。



### ポリアミン

ポリアミンは細胞の増殖や再生などに必要不可欠な成分で、見た目の若返りや長寿に有効なことがわかつてきました。さらに、**ダイエット効果、免疫細胞の老化防止、動脈硬化の元になる物質を抑える働き**もあると言われています。

### レシチン

レシチンは、脳の記憶や認知機能をサポートする働きがあります。“脳の栄養素”とも呼ばれ、記憶力や学習効果をアップさせたり、**認知症を予防する効果**もあるそうです。



### 食べ方のポイントとは？

納豆を食べる量は、1日あたり1／2パック～1パックが目安です。さらに、次のようなポイントに気を付けるとより健康効果を発揮してくれます。

#### 夕食時に食べる

納豆を食べるベストなタイミングは**夕食**です。ナットウキナーゼの効果は食後8～12時間持続するため、夜間から明け方に発生しやすい血栓の病気を予防する効果が期待できます。

#### 温度に注意する

冷蔵庫から出し20分ほど置いて常温に戻すと、ナットウキナーゼがより活性化します。ちなみに、ナットウキナーゼは熱に弱いため、熱々のご飯にかけたり加熱したりするのは避けましょう。

#### 食材をプラスする

納豆1パックに次の食材を加えると、目的にあった健康効果を得られます。

##### 酢 [ 小さじ2杯 ]

… 酢に含まれる酢酸が血圧の上昇を予防するため、**高血圧の予防・改善**に効果的です。

##### 卵黄 [ 1個分 ]

… 卵黄には細胞の若返りを助ける亜鉛や、脂肪燃焼効果のあるビタミンB<sub>2</sub>も豊富なため、**アンチエイジング**や**美肌効果**が期待できます。



##### エキストラバージンオリーブオイル [ 小さじ1杯 ]

… エキストラバージンオリーブオイルには腸内環境を整える作用があるため、**便秘の予防・解消**に役立ちます。

納豆はタレやしょうゆを入れる前によくかき混ぜると、粘りが増して旨味もアップしますよ！



### 歯とお口の健康を守る「デンタル川柳」

“むせる”というのは、食べ物や飲み物が気管に誤って入った時、外に押し戻そうとする防御反応です。食事の時にむせたり、食べ物が飲み込みにくいと感じることが多くなったら、**飲み込む力が衰えているサイン**かもしれません。飲み込む力は50歳頃から少しづつ低下していくので中高年でも注意が必要です。また、食べ物や飲み物、唾液などが気管の中に入ってしまうと、**誤嚥性肺炎**の危険性も高まってしまいます。“むせる”というサインは要注意ですよ！



栄養満点!  
美味しい♪

# 旬の食材健康知識

今月のテーマ

## ほうれんそう



### 選び方のツボ

- 葉に厚みとハリがあり、緑の色が濃いもの。
- 根元の赤みが濃いものは、甘味が強い。



“緑黄色野菜の王様”と言われるほうれんそうは、特にβカロテンが豊富で、100g食べれば1日の目標摂取量を補うことができます。また、鉄分に加えて造血作用のある葉酸、鉄の吸収を促すビタミンCが多く含まれているため、貧血の予防・改善にも有効です。さらに、マグネシウム、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンCには整腸作用があり、ヨーロッパでは“胃腸のホウキ”と呼ばれるほど便秘解消にも効果があります。その他にも、抗酸化作用のあるビタミンC・E、骨粗鬆症の予防に効果のあるカルシウムやマンガン、滋養強壮・体力増強に有効な亜鉛など、さまざまなビタミンやミネラルがバランス良く含まれています。

### 食べ方のポイント

- 油と一緒に調理すると、ビタミンCの損失が少なくなる上、βカロテンの吸収率も高まります。
- 加熱しすぎると食感が悪くなるため、強火でさっと調理しましょう。

### 豆知識 & こぼれ話

ほうれんそうには東洋種と西洋種があります。ペルシャが原産の東洋種は中国を経由し、日本には16~17世紀頃に伝わってきました。その当時、中國ではペルシャのことを「ホウレン」と呼んでいたことから、ほうれんそうと呼ばれるようになったそうです。



食べ  
元気!

歯とお口の

## 健康応援 レシピ



### ビタミンAで歯ぐきを健康に!

#### 春菊チーズ

##### 材料(2人分)

- |           |      |
|-----------|------|
| 春菊        | 1束   |
| くるみ       | 10 g |
| a クリームチーズ | 40 g |
| ヨーグルト(無糖) | 30 g |
| 塩         | 少々   |

##### 作り方

- 春菊はさっとゆがいて3~4 cmの長さに切る。くるみは粗く刻む。
- ボウルにaとくるみを入れて混ぜ、春菊を加えて和える。
- 塩で味を調整して器に盛る。

##### 栄養価(1人分)

- |       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 130kcal |
| 塩 分   | 1.1 g   |
| βカロテン | 3600 μg |

### One Point ワンポイント

歯ぐきを健康にする栄養素「ビタミンA」は、粘膜の健康維持や増進に役立ちます。春菊はβカロテンが豊富で、これが体の中でビタミンAに変わります。ちなみに、βカロテンは脂溶性のためナツツやクリームチーズなど脂質の多い食品と一緒に食べるのがおすすめです。味が物足りないときは、しょうゆを数滴たらしてみましょう。

