歯っぴい通信

2011年10月号

☆大丈夫ですか？歯並び･かみ合わせ
☆スポーツの秋を満喫する秘策
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ まぐろ丼 ～

大丈夫ですか?歯並び･かみ合わせ

男女、年齢を問わず、自分の歯並びを気にしている人は案外多いです。良い歯並び（正常咬合）とは歯を噛み合わせた時に上の歯と下の歯が正しく噛みあっている状態をいいます。この良いかみ合わせの主なポイントは、上下の歯を噛み合わせた時に、

●上下の歯の中心がまっすぐそろっている。
●中心から左右に2番目以降の歯が1／2ずつずれている。
●上の歯が下の歯に2～3ミリ重なっている。
●上の歯が下の歯より2～3ミリ前に出ている。

です。鏡を見て自分の歯をチェックしてみましょう。「悪い歯並び（不正咬合）とは人によってさまざま違いはありますが、いわゆる出っ歯や受け口、八重歯などが一般的に知られている症状です。見た目の印象の問題だけでなく、健康上さまざまな影響が出てくる可能性があります。歯並びを治療するのに年齢制限はなく、いつ、何歳からでも始められますが、子供の場合は乳歯だけが生えている時期か生えかわり期で乳歯と永久歯が混ざっている時期か永久歯だけの時期かによって治療法や治療に要する時間も変わってきます。歯並びが悪いために歯磨きが難しく、むし歯や歯周病になることも多く、また噛み合わせが不十分なために消化不良を引き起こすことも考えられます。気になることがあればおたずねください。

（参照：e-矯正歯科.comホームページ）

スポーツの秋を満喫する秘策

秋といえば読書の秋や芸術の秋、スポーツの秋など、趣味を楽しむ絶好の季節。運動会シーズンということや、近年の健康ブームの影響もありこれからスポーツを楽しもうという方も多いでしょう。

ところで、はりきって運動をした翌日以降、足や腰が筋肉痛にという経験はありませんか？筋肉痛は、急激な運動により筋肉が縮んだり、「乳酸」という疲労物質が蓄積されることによって起こります。乳酸がたまった筋肉の中を通る血管は押しつぶされた状態になっており、この押しつぶされた血管を正常に戻すのに効果的なのが、筋肉を伸ばすストレッチ体操。運動の前後に十分なストレッチ体操を行い、筋肉をほぐし血行を良くすることで、筋肉痛を予防できます。やり方は、腕や脚など目的の筋肉をゆっくり伸ばし、心地よく感じるところでその姿勢を10秒ほどキープ。息を止めず自然な呼吸でリラックスして行いましょう。

また筋肉痛になってしまったら、エネルギー代謝と疲労回復に効果があるビタミンB群を積極的に摂りましょう。豚肉や鶏肉、大豆、玄米に含まれるビタミンB1、レバーやうなぎ、チーズ、納豆に含まれるビタミンB2、卵やまぐろ、鮭に含まれるビタミンB6など、他のビタミン群と合わせて摂るとより効果的。他にレモンやオレンジなどの柑橘類や梅干しに含まれるクエン酸も疲労回復を助けます。ストレッチと栄養補給でスポーツの秋をお楽しみ下さい。

（参照：ヘルスケアトータルソリューションズ株式会社）

～ 記憶力アップレシピ！ ～

まぐろ丼

カロリー：509kcal（1人分）

＜材料＞（2人分）
まぐろ　1冊(200g)
ご飯　茶碗2杯分
万能ねぎ(小口切り) 1本
刻み海苔　適量

漬けダレ
しょうゆ　大さじ4
みりん　大さじ3
卵黄　2個分
ごま油　大さじ1/2

＜作り方＞
①（漬けダレ）鍋にしょうゆ・みりんを入れてひと煮立ちさせたら、火を止めてしっかり冷ます。溶きほぐした卵黄とごま油を、少しずつ入れて混ぜ合わせる。
②まぐろを5mmの厚さに切り、①の漬けダレに30分程漬け込む。
③丼にご飯をよそって②のまぐろを乗せ、漬けダレをお好みの量をかける。上にねぎ・海苔を散らす。

★栄養コメント★

まぐろは、今話題のDHA(ドコサヘキサエン酸)の含有量が魚の中でもトップの食材。

DHAとは、主にまぐろやいわしなどの青魚の脂に多く含まれる不飽和脂肪酸のひとつです。不飽和脂肪酸は、肉の脂とは逆に血中コレステロール値を下げる働きがあり、常温では固まりにくく液体を保つ成分なので、血液をサラサラにし動脈硬化を予防する働きや、中性脂肪を減少させる効果があります。さらにこのDHAは、脳の機能を高め、学習・記憶能力の向上や認知症の予防にもなると言われています。

不飽和脂肪酸は体内で生成されにくいため、魚から摂るのが一番効果的。さらに加熱によって酸化しやすいので、生でいただくのが断然おすすめです。

そんなDHA たっぷりのまぐろと一緒に食べると、記憶力がアップするのが漬けダレに使用した卵です。卵黄に含まれるコリンは、脳の中の情報を伝える物質の原料。これが増えることで、記憶と記憶をつなぐラインが強くなり、記憶障害を改善してくれるのです。また、ビタミンCが豊富なねぎを一緒に摂ることで、まぐろの鉄分の吸収が良くなります。鉄分を摂ることで脳に酸素がしっかりと送られ、頭がシャキッとします。記憶力を呼び覚ましたい時には、手軽に作れる“まぐろ丼”がおすすめです！

★まぐろ丼のポイント★

漬けダレを作る際、しっかり冷ましてから卵黄を入れましょう。卵は生で使用するので新鮮なものを使って！

酢飯にしたり、とろろやきゅうり、大葉をプラスしてもOK。

美 からだに味しいレシピおしえチャオ！

知っておきたい歯の基礎知識⑬

知覚過敏のお話

こんにちは、院長の河添です。
今年は７月に１回、９月に２回、台風が日本列島に上陸しました。紀伊半島の甚大な被害の様子、東海地方の被害状況を見聞きし、胸が痛みます。

３月の地震や台風の被害、異常とも思えるような猛暑日など、今年は**自然の驚異**を感じることの多い年だと感じています。**私たち人間もまた自然の中で生きている**ことをあらためて実感し、自然との関わりを考えた生き方を考え直させられるような気がする今日この頃です。

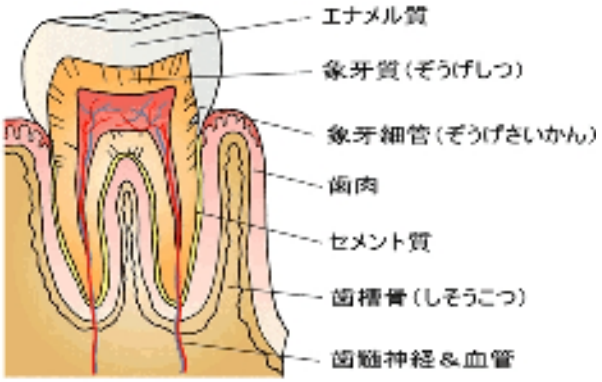
１０月になると暑さも落ち着き、涼しい日が増えてきます。今度は寒い冬に向かって準備を始める時期に入ってきますね。季節の変わり目は体調を崩しがちですから、**体調管理に気をつけましょう！**

さて、今回は『**知覚過敏**』についてお話したいと思います。**「むし歯や歯周病じゃないのに、急に激しい痛みに襲われて・・・」**というご相談の場合は、その多くが知覚過敏を原因とする痛みです。

知覚過敏は、『**冷たいものや熱いものがしみる**』症状が現れます。**キーンと響くような鋭い一過性の痛み**が特徴的ですが、重症化すると呼吸をするだけでも激しい痛みが出ることさえあります。

知覚過敏は、歯の表面にあるエナメル質がはがれてしまい、**歯の中にある象牙質がむき出しになってしまう**ことで、強烈な痛みを感じるようになります。

エナメル質の下層にある象牙質には、象牙細管という細かい管が通っていて、歯髄からの栄養を供給する役目を果たしています。



歯髄は痛みを感じる神経がある部分でもあり、本来はエナメル質が保護している冷たいものや熱いもののなどの**外部からの刺激が、象牙細管を通って歯髄に伝わり**、「しみる」と感じます。

象牙質が露出してしまう最大の原因は、**歯周病**です。歯周病が進行して歯ぐきが下がってきたりすることで、歯の根元にくびれが生まれてしまい、象牙質が露出してしまうのです。

神経が相当敏感に反応することになりますので、普段は何ともないような**プラーク（細菌）に対しても異常な反応を示す**ようになり、それも突然鋭く激しい痛みが襲ってくる原因のひとつとなります。

他にも、**ストレスや身体的疲労が溜まっているとき**ほど症状は出やすくなりますし、あるいは症状が発生したあとの対処（**歯のみがき方**など）が原因で症状を悪化させていることもあります。

知覚過敏専用の歯磨き粉もあり、それで治るだろうと安易に考えられがちですが、**原因（特にプラーク）を確実に取り除くこと**が大切ですから、まずは歯科医院で診てもらうようにしてください。

名古屋市北区黒川本通4丁目38　カーサビアンカ黒川2F
ヴィータ歯科
TEL　052-508-7879