



- ▶特集 歯周病
- ▶スタッフコラム もち明太子スティック春巻き

- ▶胃と腸の話 サナダムシ
- ▶食べ物よもやま話 甘酒

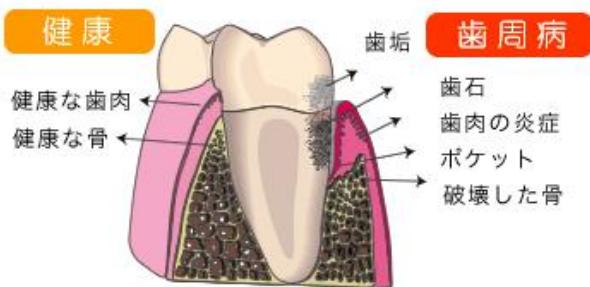
卒業式などで目にする女学生の袴姿。袴は明治時代の女学校の制服でもありました。女学生たちは袴姿でテニスを楽しみ、自転車に乗るなど学生生活を満喫！活動的な袴姿の女性は新しい時代の象徴として雑誌や新聞に取り上げられるなど注目を集めました。



歯を失う原因1位: 歯周病

歯周病とは歯の周りの歯周組織に炎症が生じる病気の総称です。口腔内は栄養や水分が十分で、温度も37度と細菌にとって生育しやすい環境であるため、300~500種類の細菌が住んでいます。ブラッシングが十分でなかったり、糖分を過剰に摂取すると細菌はプラーク(歯垢)と呼ばれる物質を作り、歯に付着します。プラークの中には1mg中10億もの細菌が住んでいるためその細菌が原因となって虫歯や歯周病を引き起こします。プラークはうがいをした程度では取り除けず、どんどん固くなり歯石に変化していきます。歯周病とはこのプラークが原因で歯肉に炎症が起こり、歯を支えている骨まで破壊される病気で、歯が抜ける原因にもなります。

歯周病の罹患率は年齢とともに上昇し、55歳以上の半数以上が歯周病との報告もあります(2016年厚生労働省調査)。しかし初期の段階では自覚症状があまりないため、自分が歯周病であることに気が付かない人も多くいます。日本人が歯を失う2大原因は虫歯と歯周病ですが、年齢とともに歯周病の割合が高くなり、全年代を通して歯周病が歯を失う原因の1位になっています。また歯周病の発生には生活習慣が影響していることから生活習慣病の一つに数えられています。



こんな症状に注意!

歯周病は初期のうちには自覚症状がないため、気が付いた時にはかなり悪化している場合があります。普段から口の中の状態をよく観察し、気になる症状があるときは歯科を受診し口の中をチェックしてもらいましょう。

歯周病自己チェック

- 歯磨きの際、出血する
- 口臭が気になる
- 歯肉が赤くはれている。かゆみや痛みがある
- 固いものが噛みにくい。歯間に食物が挟まりやすい
- 歯が長くなったり、隙間ができた気がする
- 朝起きた時、口の中がねばねばする
- 歯がぐらぐらする。



多くの全身疾患と関連する歯周病

歯周病というと口腔内の状態や加齢などが原因と考えられる方も多いかと思いますが、それだけにとどまりません。歯周病によって生じた炎症物質が血管に入り全身をめぐるため様々な全身疾患を引き起こします。特に糖尿病と歯周病は相互に悪影響を及ぼしあっており、糖尿病が悪化すると歯周病も悪化したりまたその逆も起こります。

不規則な生活習慣や喫煙、ストレスなどの生活習慣も歯周病を引き起こす引き金になります(下記)。歯周病と言われたら、口腔内の状態に気を配るだけでなく、生活習慣を見直し全身のリスクファクターを取り除くことが大切です。

歯周病: 口腔内の原因

歯石・歯並び・不整咬合・合わない義歯や詰め物など

歯周病: 全身的な原因

ストレス・不規則な生活・食習慣・喫煙・ホルモンバランス
肥満・薬の影響・遺伝など

歯周病と関連する全身疾患

脳梗塞・誤嚥性肺炎・心筋梗塞・狭心症・
糖尿病・骨粗鬆症・低出生体重児・早産など



歯周病の予防

歯周病を予防するためにはまず、丁寧な歯磨きが第一ですが歯周病を招きやすい生活習慣を改善することも大切です。

1. 丁寧な歯磨きを心がけましょう。

歯周病の予防には毎食後、丁寧な歯磨きを行いプラークを落とすことが基本です。特に歯と歯肉の境目の歯垢をきちんと取り除き、歯肉を刺激して血行を促進することが大切です。また定期的に口の中を観察し、出血していないか赤くはれていないかなど確認しましょう。歯の磨き方はだんだんと自己流になるものです。定期的に歯科を受診し、口の状態を確認してもらいとともに歯磨きの方法もチェックしてもらいましょう。



2. 喫煙者は禁煙しましょう!

タバコには200~300の有害物質が含まれていると言われています。その中でもニコチンは免疫機能を低下させ歯周病のリスクを高め、一酸化炭素は血管を収縮させ歯周病の治癒を遅らせます。さらにタバコは口臭も強くします! 今すぐ禁煙しましょう。

3. 食事はよく噛んで食べ、間食は減らしましょう。

よく噛まずに食べると唾液が十分に分泌されず、細菌が繁殖しやすくなります。また口の中の細菌は糖分を栄養にしてプラークを作るので、甘いものなどをだらだ間食し続ける生活は歯周病を悪化させます。



4. 疲労やストレスをためない

疲労やストレスにより自律神経のバランスが崩れると免疫力が低下し、歯周病になりやすくなります。

胃と腸の話 サナダムシについて

2・3月院内展示の御案内...

世界の風景 写真展

現在院内で世界の風景の写真展を

開催しています。

世界各地の美しい風景をお楽しみ下さい。



サナダムシをご存知ですか。人間の腸にいる寄生虫です。その名の通り真田紐(さなだひも)に似ていることからこのような名前が付き、昔はよくみられた疾患でした。最近もまれではありますが見ることがあります。

サナダムシの正式名称は“日本海裂頭条虫”。昔は広節裂頭条虫と呼ばれていました。私も学生の頃はこのように習いましたが、これは北欧などで見られる条虫で、日本で発症するいわゆる“サナダムシ”とは種が違いますが判明し“日本海裂頭条虫”となったようです。

日本海裂頭条虫はサクラマスやカラフトマスなどの筋肉内に寄生します。大体体長が10mmほどですので、お刺身などに入っても知らずに食べてしまいます。これが人間などの哺乳類に取り込まれると感染します。裂頭条虫には腸管がないため自ら栄養を吸収

できませんが、人間の吸収した栄養を人間の腸で、表皮を通して直に吸収しているとのこと。人間の体内で栄養を吸収した条虫は10mあまりに成長します。外来では「お尻から紐がでてきた」とか「きしめんが出てきた」などと言ってくると大体サナダムシです。

治療は昔からプラジカンテルという駆除薬を用いていましたが、最近ではガストログラフィンというレントゲンで使う造影剤を使って除去します。これを用いても条虫は死滅しませんが、腸内に寄生した条虫すべてを壊すことなく取り出すことができます。もしプラジカンテルで死滅させても、寄生した頭部が腸内に残っているとすぐに10mに成長してしまいます。ガストログラフィンだと寄生した頭部も確認でき確実にサナダムシを除去できます。



サナダムシ

スタッフコラム もち明太子スティック春巻き 医療事務 渡辺千織

【材料(4人分)】

春巻きの皮	4枚
切り餅	4個
明太子	2-3本
大葉	16枚
*薄力粉	大さじ1
水	大さじ2

【作り方】

- ①春巻きの皮は2等分、切り餅は4等分に切る。明太子の中身は出しておく。*を合わせておく。
- ②切った春巻きの皮の手前の方に大葉、明太子、切り餅(切ったもの2個分)を並べ、両サイドと巻き終わりに①の*を塗る
- ③くるくると巻いて巻き終わりと両サイドを抑えて皮をくっつける。
- ④フライパンの面が埋まる程度の油を入れて熱したら③を入れ片面30秒ずつ揚げ焼きにする。

認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

4月3日(水)
14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか?お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。少人数のアットホームな会です。お気軽にお越しください。



食べものよもやま話

3月 甘酒

ひな祭りの飲み物と言えば、童謡の歌詞にある様に「白酒」。しかし今は「甘酒」が主流です。

ひな祭りの季節は桃の花の季節でもあります。桃の花は邪気を払い長寿をもたらすとされ、桃が百歳(ももとせ)に通じるとして縁起の良い花です。この花を清酒に浸した物が「桃花酒(とうかしゅ)」で奈良時代や平安時代に歌を詠みながら楽しまれていました。江戸時代になると花の色との対比が美しい「白酒」が飲まれる様になりましたが、アルコール度数が高い為、子供でも飲めて家庭でも簡単に作れる「甘酒」が飲まれる様になりました。

甘酒は製造方法により2種類あります。1つは粥(米飯)に米麴を混ぜて、米のでんぷんをぶどう糖に、たんぱく質をアミノ酸に分解させた物。もう1つは清酒やみりんを製造する過程でできた酒粕を湯で溶き砂糖を加えた物です。



今や空前の甘酒ブーム。ダイエット、便秘解消、疲労回復、美肌、睡眠改善などの効果があるとされ大注目。ひな祭りの季節に限らず、年間を通して甘酒コーナーは充実しています。酒粕から作られた物には少量のアルコールが含まれていますが、多くがアルコール含量0~1%未満に調整されソフトドリンクの扱いになっています。ビニール詰め、缶入り、ビン入りの物をご存知だと思いますが、粉末状、フリーズドライ、ゼリー飲料なども売られています。又、果汁やフレーバー、生姜が入っていたり、微炭酸だったり様々な工夫がされ、好みの物が購入できます。

ビタミンB群、葉酸、食物繊維、オリゴ糖、数種のアミノ酸、ぶどう糖などが含まれ、甘酒は「飲む点滴」とも言われています。ただし、商品により濃度や添加してある物まちまちで栄養価は一律ではありません。エネルギーなどは商品の栄養表示を参考にすると良いでしょう。