

2020年7. 8月

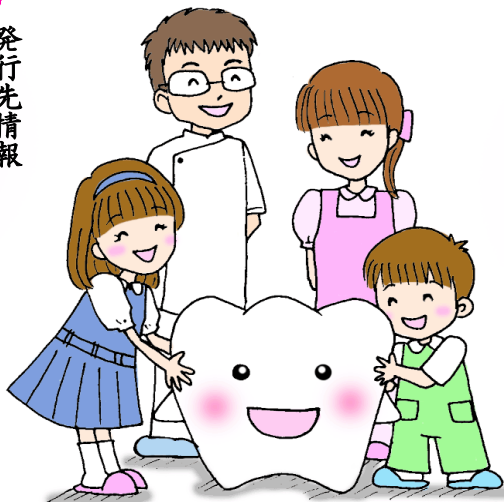
歯っぴーライフ VOL. 72号

季節のご挨拶

こんにちは！今月の編集担当は衛生士の玉井です。気温も湿度も高いこの時期、皆さんはいかがお過ごしですか？

さて、七月、八月号では、歯周病が肥満につながるについて、そして、手軽にカルシウムを摂れる「チーズ&海苔のロールサンド」のレシピ等をご紹介します。

今月も、私たちと一緒に口の健康を守り、全身の健康も維持していきましょう！



発行先情報

医院名 徳丸歯科医院
 住所 大分市寒田1036-1
 電話番号 097-569-0021
 診療案内 9時30分～13時30分
 14時30分～18時30分
 休診日 木曜日 日曜日 祝日

糖尿病

夕食に炭水化物、いわゆる糖質を摂ると血糖値を上げた状態で寝ることになり、就寝中に赤血球に糖が付着し、**糖化赤血球**が作られてしまいます。夜間、赤血球が微小毛細血管を通過する際、赤血球がそこを無理に通ることで糖が赤血球に付着しやすくなります。この糖化赤血球は酸素を運べないダメ赤血球、糖化赤血球の割合がヘモグロビンA1Cの5%以下がいいのですが、8% 10%となると細胞が酸欠状態になりやすく、劣化、老化、病気になるようになります。ちなみに、100歳以上の糖尿病患者さんはいないそうです。つまり、糖尿病は短命になりやすいのです。

糖とタンパク質の結合を阻害して糖化赤血球を防止してくれるのが**イリドイド**。これは、**ノニ**に多く含まれており、ヘモグロビンA1Cの下げ方は、夕方5時以降の糖質摂取は禁止。ノニを飲む、特に夜は必ず飲みましょう。

それと、脾臓を疲労させてしまい、インスリンの分泌を低下させやすい、ヨーグルト、ビールなどアルコール、インスタントラーメン、上記、いずれも、摂りすぎはダメだということです。過食はもちろんダメ。糖尿病の方が、ヨーグルトを摂ることは、絶対にお勧めしません。↑重要

あと、サラダ油、天ぷら油、外食油はダメです。人間の**細胞膜**がサラダ油などの酸化油が関与し構成されると糖の吸収力の低下、インスリン受容体の劣化などで、細胞が糖を取り込めなくなります。インスリンがちゃんと出ているのに、血糖値が高い方のパターンです。エキストラバージンオイルなど、酸化しにくい油を調理用として使用しましょう。インスリン受容体を改善します。DHA、特に**タラ肝油**はおすすめのDHA。ビタミンAの含有量が多く、肝臓、目、脳にも最高です。

温熱療法もいいです。細胞の新陳代謝が活性化され、細胞の糖の取り込みがうまくいきやすくなります。

それと、私が糖尿なら、**水素**は、必ず利用します。細胞外液が酸性だと、つまり汚いと細胞内のミネラル、マイナスイオンが外に出るため、細胞は劣化。ますます、糖を取り込むことができなくなります。血糖値は上がります。つまり、細胞外液を中性から弱アルカリにしないと細胞の機能は低下します。細胞外液を酸性から、弱アルカリに簡単に戻すことができるのが、水素です。また、水素はミトコンドリアの活性化を促すため、糖の代謝、消費が上がりますので、これも血糖値を下げる要因になります。水素サプリ、水素風呂、水素ガス吸入、水素水など、水素さんまが、糖尿病克服の近道です。アルカリ体質になったかどうかは、**尿チエックリトマス紙**で、アルカリ、中性を確認。『アルカリ尿を出さずして、糖尿病克服はありえない』糖尿病にノニ、水素は絶対です。ちなみに、上記の糖尿病保健指導で血糖値、ヘモグロビンA1Cはほとんどの方が改善されております。

白衣を脱いだ。私の独り言



歯周病が“肥満”につながる？！

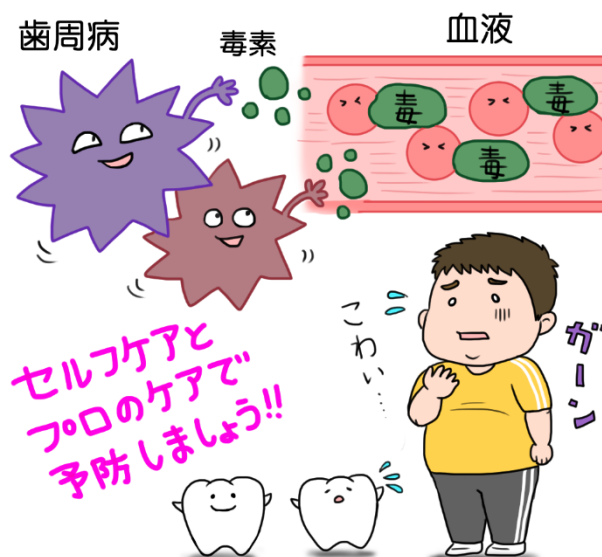
歯ぐきの炎症などから始まり、あごの骨を溶かし、最後には大切な歯を失ってしまう歯周病。最近では全身の病気とも関係が深いことがわかってきました。そんな歯周病が「肥満」と関係があるという実験報告があります。そこで今回は、歯周病と肥満の関係を少しご説明してみましょう。

歯周病菌の内毒素で脂肪が増加！

歯周病の原因になる歯周病菌。これは内毒素という毒素を持っています。この毒素は歯ぐきの炎症部分から血液中に入り込みいろいろな悪さをします。

あるマウスを使った実験では、歯周病菌が出す毒素をマウスの体内に入れたところ、肝臓と脂肪組織に脂肪がつき、マウスの体重が増加したという結果が出ました。この実験から、歯周病がある方は肥満になりやすいということがわかります。

また、肥満になると、血液中の糖をエネルギーに変えるインスリンの分泌が少なくなったり、働きが悪くなることで、深刻な合併症の危険がある糖尿病を発症するリスクも上昇するのです。



一いかがでしたか？歯周病はお口の中にとどまらず、肥満や糖尿病など全身の健康にも密接につながっています。そんな歯周病を予防するには、お口の中の歯周病菌を減らすことが大切です。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なクリーニングで歯周病を予防していきましょう！

さて、来月は【歯周病菌は空気がキライ？！】をお届けします。お楽しみに♪

衛生士がいる 歯の保健室

高齢の方ほど口臭が発生しやすい？

実は、高齢者ほど口臭に気をつける必要があります。というのも、体と同様、年齢を重ねるうちにお口の状態が変化するため、今までと同様のケアでは口臭対策が十分とは言えなくなってくるのです。加齢による大きな変化は、唾液の分泌量が減ること。洗浄作用がある唾液が減ると、お口の中の汚れや細菌を洗い流すことが難しくなり、口臭が発生！口臭のもとになる虫歯や歯周病のリスクも高まります。また、加齢により歯ぐきが下がると虫歯になりやすくなりますし、昔治療した被せものの下で虫歯が再発していることもあります。虫歯が進行すれば、歯の神経が腐り、歯根が化膿して口臭が発生します。その上、年齢が上がるほど、入れ歯やブリッジをされている方が増えますが、それらの手入れが不十分な場合も、細菌が増えて口臭が発生してしまいます。このように高齢者ほど口臭の発生しやすい条件が揃っているため、周りの方が気をつけてあげることが大切です。口臭はお口の中にトラブルがあるサイン。見逃さず適切なケアをしていきましょう！

衛生士の玉井です





手軽にカルシウム！チーズ&海苔のロールサンド

カルシウム豊富なチーズを使った簡単レシピです。パンでくるくると巻いたら完成。切った断面も可愛くお子さま受け◎！ぜひ、作ってみてくださいね♪

【材料】 サンドイッチ用食パン、マーガリン
海苔、スライスチーズ、大葉

- ① ラップの上にマーガリンを塗ったパンを乗せ、海苔、スライスチーズ、大葉を重ねる。
- ② パンを手前からくるくる巻いて棒状にしたら、ラップで巻いて固定。
- ③ 適当な大きさに切って完成です！

★おやつにもお酒のおつまみにもあいますよ♪



こんにちは。院長の徳丸です。何となくやる気がでない、効率も上がらない、やるべきことがどんどん溜まっていく…。そんな経験、誰もあるのではないのでしょうか？そんなグダグダした生活からは早く抜け出して、自信を持って前向きに過ごしたいものです。そこで今回は、やる気を出すためのコツをスタッフに聞いてみました。皆さまも良い方法があれば教えてください。

今月のテーマ【やる気の出し方ってある？】

★やる気スイッチ

私は、めちゃくちゃ面倒臭がりなので、基本的に後回しにしがちで、どんどん嫌になってしまいます。

なので、しないといけない事は、無理矢理やる気スイッチを押します！！

つねに目につく所に見えるようにして早めに終わらせるようにしています。

衛生士： 東



★目標を立てて自分にご褒美♡

仕事、家事、子供の面倒と毎日目まぐるしい日々を過ごしていると、やらないといけない事が、後回しになりがちです。

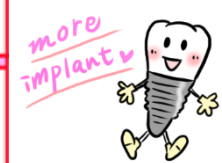
そこで、自分に「今日はこれをする」と決めて、できたら自分にご褒美をあげる事にしています。

(たいしたご褒美ではありませんが)

目標を決める事でやる気を出しています。

衛生士： 玉井





インプラントで日常が変わる？！

「インプラントは快適。ストレスがなくなった。」など、インプラントを入れた方の声を耳にすることがあるかもしれません。でも、インプラントに興味をお持ちの方なら、もっと具体的に知りたいものですよね？そこで今回は、インプラント治療後の日常生活の変化について詳しくご紹介します！

★食事を楽しめるようになった！

自分の歯とほぼ同じように噛めるため、「固いものが噛めない、食べ物がはさまる、味覚が鈍い」などの悩みがあった方も、好きなものを存分に味わって食べられるようになります。

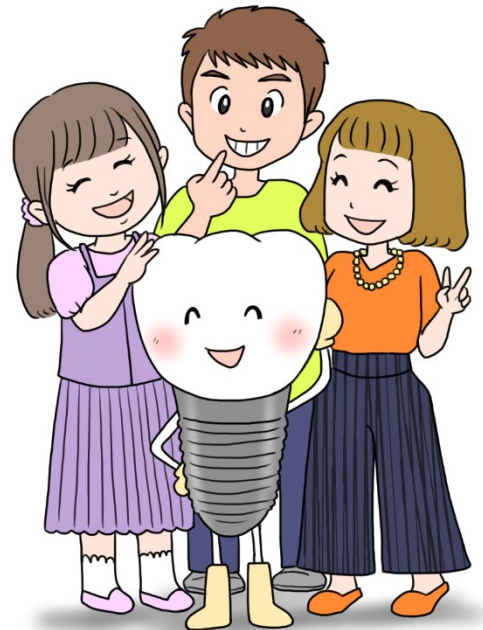
★口元に自信を持てるようになった！

「差し歯の色が気になる、入れ歯だと気づかれそう…」など、口元に自信がなかった方も、審美性に優れた歯を手に入れることで生活自体をもっと楽しめるようになります。

また、しっかり噛める歯があると口元の筋肉を十分に使えるようになり、シワやたるみを改善する効果も期待できます。

★若返ったと言われるようになった！

よく噛むと唾液が十分に分泌されます。その唾液の中には、実は「若返りホルモン」と呼ばれるパロチンが含まれています。また、よく噛むことは脳細胞の活性化にもつながります。



—いかがでしたか？このようなメリットがあるインプラント。治療を受けた後は、笑顔が増えたり、人と積極的に関わるようになるなど、ポジティブな変化がある方が多くいらっしゃいます。まさに、生活の質を上げる治療だと言えますね。興味を持たれた方はお気軽にご相談ください！

さて次回は、「医療費控除制度で負担軽減できる！」です。お楽しみに♪

あなたに捧げる こころのチキンスープ



～あの数々の名言たち～

夢をバカにする人間から離れなさい。
器の小さい人間ほどケチをつけたがる。

真に器量の大きな人間は、
「できる」と思わせてくれるものだ。
～マーク・トウェイン（米の作家、小説家）～

「できるよ」という言葉が、
私の背中を何度押してくれた
ことか。自分自身も相手に勇
気を与えられる言葉をつかい
たいものです♪



編 集 後 記

今月号の編集を担当しました
衛生士の玉井です。
先日、思い切って洋服を断捨離しま
した。整理するうちに、昨年購入した
カーディガンを発見！買ったことをす
っかり忘れ、購入しようと考えていた
矢先だったので、
断捨離をして大正
解でした。
持ち物をきちん
と把握するため
も定期的な断捨
離は必要ですね♪

