

歯周病三大要因



歯周病は細菌感染症です。歯垢(プラーク)という細菌の集まりが歯と歯ぐきの間の溝にたまり、この細菌(歯周病菌)が繁殖することで起こります。歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こし、この状態が長く続くと歯を支えている骨が溶かされてしまい、最後には歯が抜け落ちてしまう病気です。約3人に2人が歯周病にかかっているとされています。歯周病は一部の人がかかる病気ではなく、意外と身近な病気です。

歯周病の症状には段階があって、まず「歯肉が腫れる」「歯磨きをするとき血が出る」といった

歯周病を治療する上で重要なことは、歯周病の原因となる歯垢(プラーク)や歯石を除去し、歯周病菌を取り除くことです。しかし、歯石や歯周ポケットの奥の歯垢は、ご自宅での歯磨きでは除去できないため、歯科医院での専門的クリーニングで、隅々まで除去することが必要です。痛くなくとも定期的に歯科医院を受診し、お口の中の点検をしてみてくださいはいかかでしょうか?



代々木歯科コーナー

連載



知らぬ間に進行してしまう歯周病

その75 歯科医師 監物佐栄子

前回までは虫歯の原因とそのメカニズムについてお話をしましたが、今回は歯周病の原因についてお話をします。

「歯を磨いていたらよく血が出る!」とか「硬い物を食べたときに噛み難くなってきた!噛むと痛い!」という経験をされたことはありませんか?

歯周病は細菌感染症です。歯垢(プラーク)という細菌の集まりが歯と歯ぐきの間の溝にたまり、この細菌(歯周病菌)が繁殖することで起こります。歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こし、この状態が長く続くと歯を支えている骨が溶かされてしまい、最後には歯が抜け落ちてしまう病気です。約3人に2人が歯周病にかかっているとされています。歯周病は一部の人がかかる病気ではなく、意外と身近な病気です。

歯周病の症状には段階があって、まず「歯肉が腫れる」「歯磨きをするとき血が出る」といった

歯周病を治療する上で重要なことは、歯周病の原因となる歯垢(プラーク)や歯石を除去し、歯周病菌を取り除くことです。しかし、歯石や歯周ポケットの奥の歯垢は、ご自宅での歯磨きでは除去できないため、歯科医院での専門的クリーニングで、隅々まで除去することが必要です。痛くなくとも定期的に歯科医院を受診し、お口の中の点検をしてみてくださいはいかかでしょうか?

栄養科が紹介する おいしい健康料理

とうもろこしご飯



栄養科 管理栄養士 主任 北川祥子

とうもろこしは缶詰でいつでも食べられるようになりましたが、同じ食べ物と分かっていてもコーンとうもろこしは別の物と思っっている方もいるのではないのでしょうか。生のとうもろこしは生ならではのみずみずしいおいしさがありますよね。

今回はとても簡単で、レシピというのは恐縮ですが、とうもろこしの旨味と甘みがあるので、味付けは塩ですがおいしく炊けます。

お好みでしょうゆ味



や、炊きあがりにはバターを加えても楽しめます。とうもろこしの旬は7・8月がピークですが、9月でも流通しています。

のでまだ間に合います。生のとうもろこしが手に入るうちにぜひお試しください。

【材料】

- ・とうもろこし 1/2~1本 (お好みで)
- ・米 2合
- ・塩 小さじ1/2~1杯 (お好みで)

ポイント:

とうもろこしの芯に栄養と旨味成分が詰まっているので、一緒に炊きましょう。ごはんにも旨味がしみ込みます。

- ①とうもろこしは皮をむき、実を包丁で切り取る
- ②米は洗って、いつもの水加減にし、浸水する
- ③浸水後、とうもろこしをちらした上に、実を切り取った芯をのせ一緒に炊飯する
- ④炊きあがったら芯をとりのぞいて盛り付ける



サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)



「免疫力」をうたう食品広告に注意

ス感染症に効くという十分な情報はない」と国は注意を呼びかけています。

インフルエンザの予防効果が報告されたとうとう乳酸菌飲料の宣伝が、冬になるとあふれます。しかし、病気の予防・治療をうたうことは医薬品でしか許されないため、製品の説明書には効くとは書いていません。

効能をうたいたいなら、必要な研究をし、承認申請するのが販売会社の義務です。医薬品として承認されるには、広告で紹介されている程度の研究では不足です。「十分な情報はない」ということは、現時点で効くことは認められないというお役所表現です。

「免疫力」という言葉は科学ではなくマーケティングです。

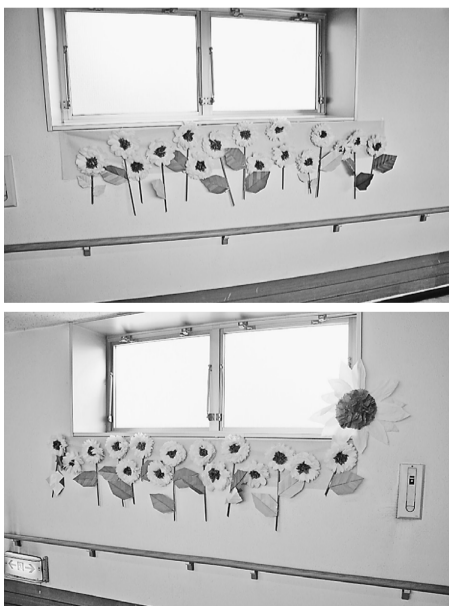


ウィルスの感染を防ぐと、「免疫力」を高める食品が注目されています。乳酸菌飲料は前年比2倍以上の売上額となり、納豆やキムチなど発酵食品の購入も増えています。4月号でも紹介しましたが、話題の食品・素材について、「ウイルスは科学ではなくマーケティング」

インフルエンザに感染して体を支える免疫は複雑なシステムで、一部の免疫細胞の活性化や抗体量の増加を測ることで防御能力を評価することはできません。能力低下が問題となるだけでなくシステムが暴走して自分の体を傷つけることでもあります。「免疫力」をうたう説明は販売目的で作られることが多く、話半分に聞きましょう。

広告情報に振り回される特定の食品にすぎるので、はたして、食事の充実が一番です。

渡り廊下に咲き誇る「ひまわり」



月に一度、模様替えをする3階の渡り廊下。8月中旬から黄色く輝く「ひまわり」が咲き誇っています。リハビリ中の患者さんとセラピストで共同作成しています。廊下を通る患者さんも「ひまわり」から元気もらっています。