

平成21年2月発行

前回1号の新聞を発行させていただきました。そこで少しでもできた生活習慣の見直しと歯周病について特集してみようと思います。

歯周病は細菌による感染症です。でも、なかにはプラークや歯石が歯にたくさんついているのに歯周病がひどくならない人もいます。それは何故でしょうか？

歯周病という病気は確かに細菌が体内に侵入して起こる病気です。からだの免疫機能は侵入者から自分のからだを守るために戦います。その結果、からだの免疫が強くて負けなければ病気は発症もしないし、進行もしません。

つまり、歯周病の発症や進行には、患者さんの生活習慣がおおいに影響するのです。

毎日のブラッシング、食生活、ストレス、喫煙などによって、病状の進行は大いに影響をうけます。ただの感染症であれば、感染源を単純に取り除いてしまえばそれで治るわけですが、歯周病の治療には、生活習慣の改善も重要です。免疫機能がよく働くようなよい生活習慣を身に付けることも、歯周病の治療の大切な条件なのです。

砂糖の害は虫歯のみならず

糖分がからだの免疫力を奪う事をご存知ですか？悪い細菌を食べてくれる白血球の働きが砂糖で鈍くなってしまいます。日本大学名誉教授田村豊幸先生の研究によると、1個の正常白血球は細菌を14個食べるのに対し、大きなパイを食べた後では5個、チョコレートシェイクを飲んだあとでは2個に減るそうです。健康食品の干し果物や乳酸飲料、そしてど飴です。糖分が非常に多く含まれているので要注意です。

生活が乱れていませんか？

遅くまで飲んで、酔っ払って帰って、歯みがきはもちろん、着替えすらおぼつかずにボタンキューウ。次の日に疲れが残る、食生活が乱れるうえ、寝る前の歯みがきもいいかげんになりがちです。生活リズムの乱れは体調の乱れ、ひいては免疫力低下の原因になります。睡眠不足も歯周治療の大敵です。

たばこは歯周治療の大敵

たばこは血管を収縮させ、血行を悪くします。免疫力が低下するので、細菌が入ってきてははつきりとそれがわかるほど炎症が起りません。そのため喫煙者は悪化に気付くことが遅れやすく、しかも一度かかると進行も早くなります。また、治療後の回復も遅れがちです。たばこは歯周病の敵であり、歯科医師の天敵でもあります。どうしてもやめられないかたは非喫煙者にまして日ごろからお口の健康に気を配りましょう。

こころの疲れ、ストレスは万病のもと

気ぜわしい毎日。仕事に追われイライラと過ごしていませんか？こころの疲れは、免疫力を低下させる大きな原因ことは知られています。ストレスは、ときに歯ぎしり、食いしばりのどの行動となって現れます。歯にかかるこうした過剰な力は、歯周治療の大きなリスクになります。

レンコンハンバーグ (4人分)



良く噛んで食事していますか？噛む事は唾液が出て虫歯や歯周病の予防に良いだけでなく、生活習慣病やがん予防にも良いと言われています。今回紹介させていただくハンバーグにはれんこんが入っている為、良く噛んで食べる事に他にカロリーも抑えられビタミンCも摂取することができます。

毎日の食事でお口と身体の健康を守っていきましょう。

材料 (1人前 147kcal)

牛と豚の合挽き肉 300g
 塩コショウ・ナツメグ 各少々
 玉ねぎ 1/2個
 卵 1個
 パン粉 1/2カップ
 牛乳 大さじ3
 レンコン 1/2節

(ソース)

ケチャップ 大さじ3
 ウスターソース 大さじ2
 醤油 大さじ1

小麦粉 適量
 サラダ油 適量



作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにして、ラップをし電子レンジで1分加熱して冷ましておく。冷めたらパン粉、牛乳、卵を加えてよく混ぜる。
- ②れんこんは皮をむいて、4枚薄切りを作って残りは粗みじん切りにする。
- ③ボウルに挽肉を入れて、塩、コショウ、ナツメグを加えて少し粘りがでるまで混ぜる。①とれんこんのみじん切りを加えさらに粘りがでるまでよく混ぜて4等分に分ける
- ④れんこんの薄切りに小麦粉を薄くまぶして③片面にくっつけるようにして丸く平らに形を整える。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し④のれんこんのついている面から入れて両面を色よく焼く。蓋をして2～3分蒸し焼きにして中まで火を通す
- ⑥ケチャップ、ウスターソース、醤油を混ぜてソースを作りハンバーグに添える。