

6月4日は虫歯の日。歯周病にもご注目！



- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきの時に出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- 歯がグラグラする

上の項目に☑の数が多いほど、歯周病が進行している可能性が高く、受診が必要です。歯周病は50代以降の人が歯を失う原因の第1位。更にそれは口腔内の問題だけではなく、全身の健康に影響を及ぼすことが分かっています。ある研究で、歯を多く喪失した人ほど動脈硬化が進行しているということが分かりました。動脈硬化性疾患の罹患率は男性が女性を上回っていることから、男性は特に口腔ケアに気を付けて、歯を失わないように心がけることが重要です。

歯周病(歯肉炎・歯周炎)は、歯を支える歯周組織(歯ぐき)に炎症が起こる病気のことです。歯周ポケット(歯と歯ぐきの間のすき間)の深さで判定されます。歯周病の直接の原因は細菌のかたまりであるプラーク(歯垢)です。予防には、歯と歯ぐきの境目の汚れ(プラーク)を取ることが大切です。歯周ポケットの歯垢を落とすためには、歯ブラシの毛先を45°の角度で歯に斜めに当てて磨くのが効果的です。プラークは粘着性が高いので、1か所20回程度、丁寧に磨くように心がけて頂きたいと思います。



歯周病は徐々に進行する病気です。重度の症状が出てから慌てて治療するのではなく、早い段階から予防することが大切です。

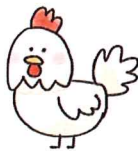
<今週のオススメレシピ♪鶏肉の新玉煮★>

【材料(2人分)】

鶏もも肉(1枚) 小麦粉(適量) 新玉ねぎ(1個)
しょうゆ(大さじ3) みりん(大さじ3) 酒(大さじ3)

【作り方】

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る
- ②玉ねぎを粗みじん切りにする
- ③鶏肉に小麦粉をまぶし、フライパンで皮目から焼く
- ④皮がパリッとしたら裏返し、玉ねぎを入れて1分焼く
- ⑤しょうゆ・みりん・酒を加えて、煮込んだら出来上がり



玉ねぎを切ると発生し、涙を出す刺激になる香り成分「アリシン」

血栓を防ぎ、血液の流れをよくする効果や、コレステロール値を下げる効果が期待出来ます！

マスクを引き金に頭痛が…

最近頭痛外来には、「マスクが気になって仕方がない」と訴える患者が相次いでいるそうです。

15歳以上の人のうち1割ほどにいとされる片頭痛の患者は、もともと顔や頭に広がる三叉神経が過敏な傾向があるということが分かっています。それゆえマスクによる皮膚への刺激が、脳に興奮を引き起こし、頭痛につながりやすいとされています。

更に、片頭痛がある人は帰宅してマスクを外したときも注意が必要です。リラックスした状態になると、脳の血管が拡張し、頭痛が起きやすくなることが分かっています。

普段は片頭痛がない人でも、特に緻密な不織布でできたサージカルマスクを長時間つけていると、片頭痛を起こすことがあります。呼吸が十分に出来ず、血中の二酸化炭素濃度が上がってしまい、脳の血管が広がるのが原因になると考えられています。

ブドウ糖には、脳の血管を収縮させる効果があるため、頭痛の不安がある時はマスクをしている際に飴などを食べることも効果的です。

喉が乾燥すると口内の三叉神経が刺激されるため、浴室に一晩つるすなどして、マスクを湿らせておくことが頭痛の予防に繋がります。マスクを外せる場所では外し、深呼吸をすることも有効です。

神経由来の頭痛だけではなく、座りっぱなしなど同じ姿勢をとり続けていることで、筋肉の緊張が原因の「緊張型頭痛」が引き起こされることもあります。これは、首・肩・背中ストレッチで和らげることが出来ます。しかし、片頭痛では体を動かすと脳の血管が拡張し、痛みが増してしまうこともあります。頭痛の原因別に対応することが必要です。