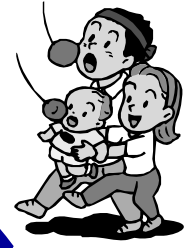




418ニュース



発行/ 上原歯科クリニック 〒953-0041 新潟市西蒲区巻甲 4480-1 ☎ 0256-72-7542

こんにちは、スタッフの頓所です。長かった残暑もようやく落ち着き、過ごしやすい季節になりました。秋といえば食欲の秋！！にちなんで「歯に良い食事」のお話をしたいと思います。

食べ物をよく噛んで食べることによって唾液の分泌が促進されます。食べ物の消化や吸収を助けるだけでなく、口腔内を清潔に保とうとする自浄作用・殺菌作用があり、口腔内のpHを中和して虫歯になりにくい環境にしてくれます。

他にも、食べ物をよく噛むことは脳の働きを活性化させたり、肥満を予防するなどの全身の健康状態をよくする効果もあります。

また、柔らかく、口腔内に留まりやすい食べ物(キャラメル、お菓子類、パンなど)は汚れが取れにくく、唾液もあまり出ないので虫歯や歯周病の原因になりやすいです。

それに対し、硬く噛みごたえのある食べ物や食物繊維の多い食べ物(ごぼう、レタス、セロリなど)は、歯の表面の汚れを綺麗にしてくれて歯茎のマッサージ効果もあります。

どうしても現代は柔らかく、お口に残りやすい食べ物を食べてしまいがちですが、まずはよく噛んで食べることから始めてみてください♪

おもしろ



★ 歯科情報 ★

“歯が痛い”ときに押すツボ

東洋医学では、“歯が痛い”ときに指圧をすると痛みが和らぐ「**歯痛点**」という名称の“ツボ”があります。今回はそのツボを皆様にご紹介させていただきます。

歯を根本的に治すには、歯科医院で治療するしかありません。しかし、夜中に急に痛み出したり、旅先でどうすることもできない場合は、今回の「**歯痛点**」を指圧すると効果があるようです。

手のひらにある「歯痛点」

足の裏にある「歯痛点」



「中指」と「薬指」のつけ根の間、感情線のやや上に位置しています。



「親指」と「人差し指」の股から約1.5cm下に位置しています。

ただし、「歯痛点」は困ったときに助かるツボですが、むし歯を治すことはできませんので、できるだけ痛みが出る前に歯科医院で診てもらおうようにしましょう。冷たい物などが歯にしみる場合、それはむし歯のサインですから、お早めに

歯科医院へ！

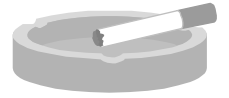




「たばこ」についてのお話

10月1日から“たばこ”が値上がりし、愛煙家の方もこれを機に「禁煙」を考えているのでは…？

そこで今回は「たばこ」をテーマにしたお話をお届けします。非喫煙者の方にも関係のあるお話ですので、ぜひお読み下さい。



たばこを吸っている人はどれくらいいる？

「たばこは体に悪い」ということが定着している昨今ですので、喫煙者はどんどん減少し続けているようです。日本たばこ産業(JT)が行なった『全国喫煙者率調査』によると、昭和41年には83.7%だった平均喫煙率が、平成21年には38.9%にまで減少しています。また、喫煙者の中にも「たばこをやめたい・本数を減らしたい」と考えている人が66%もいるため、このことを考えると、たばこ離れが着実に進行していることがわかります。

「禁煙」を始めることで体にどのような効用があるのか

皆さんもご存知のように、喫煙の習慣は「発がん」「血管へのダメージ」「どうみやくこうが動脈硬化」など、たくさんのリスクがあることが知られています。

下の表では、たばこを吸っている人が「禁煙」を始めた場合、体にどのような効用がもたらされるのかをまとめてみました。禁煙は長期的な効用だけでなく、短期的にも効用があるようです。



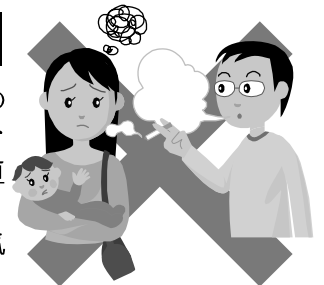
時間経過	効用
禁煙から 12時間後	血液の中の一酸化炭素濃度が低下。
禁煙から 2週間～3ヵ月後	心機能が改善。
禁煙から 1～9ヵ月後	咳や息切れが改善。
禁煙から 1年後	冠動脈疾患のリスクが半減。
禁煙から 5年後	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じレベルにまで低下。
禁煙から 10年後	肺がんでの死亡率が喫煙者と比べ半減。 口腔がん、喉頭がん、食道がん、膀胱がん、子宮頸がん、肝臓がん等のリスクも低下。
禁煙から 15年後	冠動脈疾患のリスクが非喫煙者と同じレベルにまで低下。

ふくゆるえん

“副流煙”による健康被害

たばこは、吸う人だけでなく、吸わない人も“副流煙”の影響を受けてしまいます。この副流煙とは、たばこから立ち上る煙のことで、この煙に含まれる有害物質（ニコチン、タール、一酸化炭素など）は“200種以上”もあります。実はこの副流煙は、吸っている人が直接吸いこむ“主流煙よりも有害物質が多い”のです。

たばこは、吸わない人や子ども達にまで、がん・心臓疾患・呼吸器系疾患など、様々な病気の危険性を高めてしまうのです。



子どもへの影響	●乳幼児の突然死 ●肺の発育遅れ ●低出生体重児 ●学童期の咳・痰などの呼吸器症状 ●小児喘息・他の喘息性疾患 ● <small>びいまくえん</small> 髄膜炎
非喫煙者への影響	● <small>しんさんこうそく</small> 心筋梗塞 ● <small>きょうしんしやう</small> 狭心症 ●動脈硬化 ●がん ●喘息 ●気管支炎 ●肺炎

このように、家族や同僚、隣人の健康にも被害を与えてしまう“たばこ”ですが、喫煙者の方はたばこの害についてもっと知ることが大切ではないでしょうか。吸う人も吸わない人も、「たばこが人体に与える影響」をしっかりと知ることが、お互いの健康な生活につながっていくことでしょう。



「健康保険」で禁煙治療ができるようになっています

1990年代後半から、タバコをやめたい人向けに「禁煙外来」が設けられていますが、以前は“健康保険の対象外”だったため、かかる費用は患者さんの全額負担で高額でした。しかし、2006年4月1日より、一定の基準を満たす喫煙者の治療に関しては健康保険の適用が認められています。

尚、禁煙治療で健康保険が適用となる医療機関は限られますので、詳しくはお近くの医療機関へお問い合わせ下さい。



今回は愛煙家の方にとっては耳の痛くなるお話でしたが、値上げを機に、たばこから「ご自身の健康」と「隣人の健康」を守ることを考えてみませんか？



“歯の黄ばみ”で悩んでいませんか？

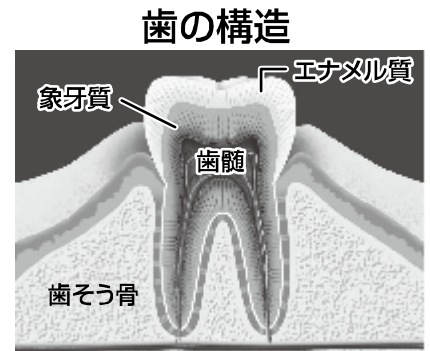
「いつまでも“白い歯”のままでいたい」と思いますが、やはりそうはいかず、歯の色は年齢とともにだんだん黄ばんでいってしまいます。

歯が黄ばんでしまう原因

歯が黄ばんでいく原因の1つは“^か加^い齢”です。歯の一番表面を覆っている「^おエ^おナメル質」は、年齢とともに次第に薄くなっていきます。すると、その下にある黄色い色をした「^{ぞう}象牙質」が透けて見えるようになるため、歯の色が黄色くってしまうのです。



また、もう1つの原因として挙げられるのが、コーヒー・紅茶・日本茶・ウーロン茶・コーラ・赤ワインなどの飲み物や、ラズベリー・ブルーベリー・ブドウ・カレーなど、色の濃い食べ物の着色成分が歯に付き、それがエナメル質に染み込んでしまうことです。そのほか、「タバコのヤニ」も黄ばみのもとになるのはご承知のとおりでしょう。



また、神経を抜いた歯の色が悪くなるのは、歯の象牙質にまで栄養が行き届かなくなってしまうためで、このように“歯の内側”から起こる場合もあります。また、子どもの頃に“テトラサイクリン系の抗生物質”を服用した影響で歯が黄ばむこともあったりします。

歯の黄ばみを解消する方法

食べ物や飲み物の着色汚れが歯の表面に染み込む前なら、それは歯についた汚れなので、日ごろの歯みがきで予防ができます。今は“**ステイン(着色汚れ)除去効果のある歯みがき剤**”が販売されていますので、そういったものを使ってみるのもよいでしょう。

また、歯科医院では“**特殊な清掃器具**”を使って歯を綺麗に磨くこともできますので、エナメル質に染み込む前の汚れであれば、スッキリ綺麗に落とすことができます。

もし、エナメル質の中にまで染み込んだ着色汚れの場合は、上のような専門器具や歯みがきで清掃を行っても黄ばみは落とせませんので、こういった場合は“**ホワイトニング**”という歯を白くする方法もあります。

このホワイトニングとは、**ホワイトニング剤**を歯につけて歯の色を脱色していく方法です。

ホワイトニング剤の成分は“^か過^{さん}化^{すい}水^そ素・^か過^{さん}化^に尿^よ素”で、もともと口の中の消毒用として使われていたものですから、安心・安全に歯を白くすることができます。

このように、現代は歯を白くする様々な方法がありますので、「歯の黄ばみ」でお悩みの方は一度ご相談下さい。





生活にちょっと役立つ

らんちく調



てつ どう 鉄道の日



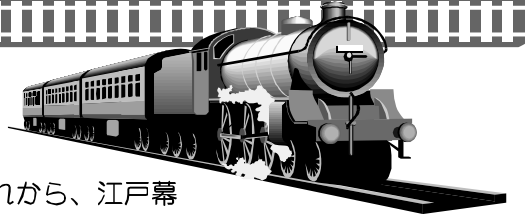
10月14日は「鉄道の日」です。

今から138年前の1872年(明治5)10月14日に、東京都「新橋」～神奈川県「横浜」間の鉄道が開通したことを記念して、1922年(大正11)から、10月14日は『鉄道記念日』になりました。そして、1995年(平成6)から『鉄道の日』に改称されています。

日本の鉄道の歴史は“幕末”^{ぼくまつ}にあり

日本の鉄道の歴史の始まりは“幕末”にあると言われています。

1853年にペリーが黒船に乗って日本にやって来た際、鉄道模型を將軍へ献上したことがきっかけとされています。当時、欧米ではすでに鉄道が普及していて、その利便性は日本人に憧れを抱かせていました。それから、江戸幕府や薩摩藩も鉄道を敷設する計画を立てていましたが、実際に具体化したのは明治維新の翌年の1869年でした。開業当時の運賃は「上等席」が1円12銭5厘、「中等席」が75銭、「下等席」が37銭5厘で、「下等席」の運賃でも米が10kg買えるほど高額なものでした。その後、大正、昭和にかけ、鉄道はどんどん全国に広がり、1964年(昭和39)には時速200キロの新幹線が東京～新大阪間で開通します。ですから、20世紀の日本は鉄道と共に発展していったと言っても過言ではないでしょう。



世界の鉄道事情

世界でも今、鉄道事情が盛り上がっています。例えば、アメリカではオバマ大統領が掲げた「グリーン・ニューディール」政策において、ロサンゼルス～サンフランシスコまでの1120kmに最高時速350キロの列車を走らせる計画が立てられています。また中国では、2020年までに総距離約1万6000kmに及ぶ高速鉄道網を整備する大計画があります。他にも、イギリスではロンドン五輪を前に、ブラジルでもW杯やオリンピックの開催に向けて高速鉄道の整備が国家レベルで行われているそうです。

なぜ今、各国で「鉄道」がクローズアップされているかというと、鉄道は飛行機や自動車よりもエネルギー効率が良く、二酸化炭素の排出量が少ないことが大きな理由のひとつです。例えば、鉄道と自動車で同じ距離を走らせた場合、鉄道は自動車の「9分の1以下の二酸化炭素排出量」です。そのため、環境にとっても優しい乗り物なのです。



「鉄道の日」は、電車・列車から見える様々な景色や街の面影を楽しんでみるのもよいのではないのでしょうか。

歯とカラダが喜ぶ カルシウムたっぷりの健康お料理教室



今回ご紹介のお料理

いわし天

材 料 [2人分]

- ・いわし…………… 4尾
- ・にんじん…………… 1/2本
- ② 片栗粉・水…………… 各大さじ1
- ・塩…………… ひとつまみ
- ・揚げ油…………… 適量
- ・しその葉…………… 2枚

栄養価 [1人分]

- ・エネルギー…………… 311kcal
- ・カルシウム…………… 83mg
- ・ビタミンD…………… 10μg
- ・ビタミンK…………… 17μg
- ・塩分…………… 0.8g

作 ① いわしは頭と腹ワタを取り除いて軽く洗い、水気をふき取る。

り ② にんじんはせん切りにする。

方 ③ フードプロセッサーに①と②を入れてなめらかになるまで混ぜる。

④ ボウルに②と③を入れ、それを6等分に成形して高温の油で揚げ、しその葉を敷いたお皿に盛りつけて完成です!