



地域一番の歯科医院を目指しています。

85号

山本歯科医院通信～「おだいじに」～

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたい、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください

2017年5月号



リタイア前にやっておけば・・・ 健康の後悔あれこれ

最近、年齢とともに体力が衰え、自分の健康に不安を感じる。そんな方も多いことだろう。健康面でもっと気をつけておけばよかったこと。それは、どんなものがあるのでしょうか？

実は、そんなことを調べた記事があります。プレジデント誌の特集「リタイア前にやるべきだった・・・」後悔トップ20である。「今、何を後悔していますか？」と男女約1,000名に聞いた。しかもシニア層(55～74歳)を対象としてのものです。

▲男性の第1位は……なんと！

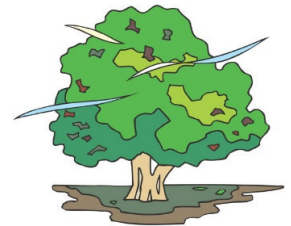
“**歯の定期健診**”だったのです。その結果、健康面では：

第4位は、“腹八分目を守り、暴飲暴食をしなればよかった。”

第3位は、“日頃からよく歩けばよかった。”

第2位は、“スポーツなどで体を鍛えておけばよかった。”

想像していた以上に、歯や噛むことで困っておられる方々が多いのかもしれません。



▲歯科界は大きく変わりつつあります。

これまで歯科医院と言えば、「歯が痛いから」・「歯が腫れたから」・「入れ歯が合わないから」など、歯で困った時に行くものでありました。

しかし現在、歯科界は大きく変わりつつあります。「歯周病が進まないように・・・」、「一生、自分の歯で噛みたいから・・・」という患者さんが増加の一途をたどっています。

定期健診により歯の寿命を延ばし、そして健康な老後を楽しむ。まさに歯科医学は、“健康の科学”と言えるのです。

男性vs女性でこんなに違う

男性	女性
1 歯の定期検診を受ければよかった	1 日頃からよく歩けばよかった
2 スポーツなどで体を鍛えればよかった	2 間食を控えればよかった
3 日頃からよく歩けばよかった	3 肌の手入れをすればよかった
5 頭髪の手入れをすればよかった	4 歯の定期検診を受ければよかった
6 たばこをやめればよかった	15 こまめに体重を量ればよかった

予想通りと言うべきか、ハゲを気にしている人が多数。たばこをやめればよかった……は、女性では20位と低く、シニア男性の喫煙率の高さが窺える。

スタイルや肌など、容姿を気にする項目が上位に並んだ。いくつになっても女性とダイエットは縁が切れないものなのか。食べたいけど痩せたいという声が続出。

◎山本歯科医院はすべての年代の方々の「歯の定期検診」を勧めています。



今回の裏面の担当はと井上香里(左)と中山孝美(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。



山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

<http://yamamoto-dc.racoo.co.jp/>

甘酒

「飲む点滴」と言われるほど栄養満点の甘酒が、炊飯器で簡単に作れます！

《材料》

お米 1合
水 炊飯器の2.5合×メモリ分
麹 200g (バラバラにほぐす)

朝飲めばダイエット効果、
寝る前に飲めばリラックス効果や
美肌、アンチエイジング効果も！



《つくりかた》

1. お米を洗米して1時間以上水に浸しておく。
 2. 2.5合の×メモリまで水を入れ、柔らかめのお粥を炊く。
 3. 60度くらいまでお粥を冷まし、麹とよく混ぜ合わせて、押さえながら表面をならす。
 4. 炊飯器の保温モードで55～60度を保ちながら、6～7時間発酵させる。(蓋はせずにタレなどをかける)
 5. 途中で何度かかき混ぜて、温度を均一にする。
 6. 少し黄色みがかかり、甘みが出てきたらできあがり!!
(お好みの甘さのところで発酵をSTOP)
- ※ タッパーなどに入れて、冷蔵庫で2週間ほど保存可能。
飲む分だけ小鍋に移し、水を加えて沸かして飲みます。
- ※ お好みでしょうがを入れたり、牛乳などで割ってもOK!

《甘上》

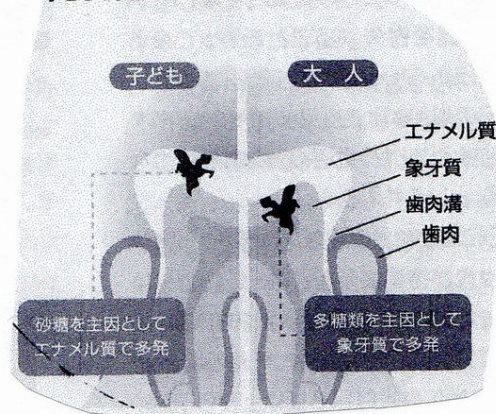
「食べる」で口腔内環境を整える

ムシ歯の原因となり口腔内環境を悪化させる犯人はやはり「糖質」です。糖質と言えば、甘いお菓子と思いかうですが白米など主食となる炭水化物も忘れてはいけません。

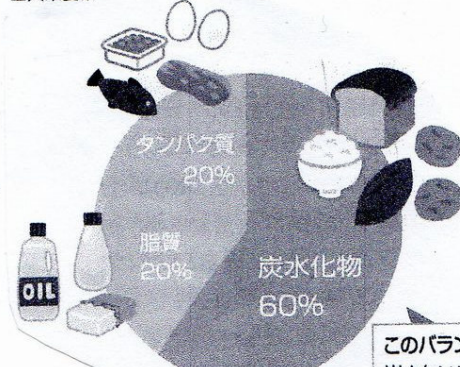
個人差はありますが小児特有のムシ歯は砂糖が主因となってエナメル質で多く起るのに対し成人のムシ歯はご飯などのデンプンが分解された多糖類が主因となり歯根部分の象牙質で多く発症しています。

大切なのはできるだけ偏らずにいろいろと食べ多様な栄養素を体に摂り入れることです。

子どものう蝕と大人のう蝕の違い



三大栄養素



このバランスを