



うめだ歯科新聞

歯と健康のお話

よく噛んで食べることが健康・長寿の条件

口の健康を保つことが、全身の健康に、大切ということが様々な研究者の報告で証明されています。

東北大学の研究では、歯が20本以上ある人は0本の人に比べて寿命が長いだけでなく、介護が必要な期間が短い、つまり健康寿命が長いという結果が出ています。

日本人の平均寿命は世界でもトップクラスですが、平均寿命と健康寿命の間には9～12年の差があるといわれています。



病気ドミノの入り口にある食事と口の健康

生活習慣病はその原因がドミノを倒すように連なって発症し、糖尿病や腎不全、脳卒中、心臓病などに至ってしまいます。

始まりは肥満や高血圧、脂質異常などですが、そこには食事の量や内容が大きく関わります。



しっかり噛んで食べると、満腹になるまでの食事の量が、普通に噛んだときに比べて約250キロカロリー少ないという研究結果があります。

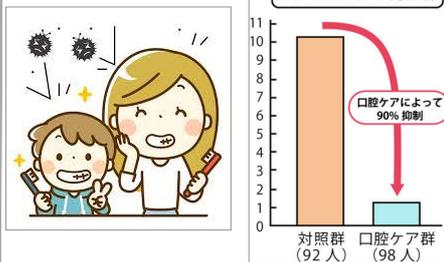
しっかり噛むと唾液や胃液がたくさん出ます。食べ物を細かくして表面積を大きくすることで消化を助け、腸で吸収されたブドウ糖が脳の満腹中枢に早く到達することが出来ます。

ブドウ糖が脳の中枢に届くまで15～20分かかるため、その前に食べ物をかき込んでしまうと食べ過ぎてしまいます。

お口のケアでインフルも肺炎も予防

きちんと口のケアをすれば、インフルエンザや肺炎の発症をおさえることができます。

高齢者施設で、要介護のお年寄りに専門的な口のケアを行ったところ、インフルエンザ発症率が9.8%から1.0%に減少しました。又、食後の歯磨きとうがい薬や専門家が機械で口の清掃を行ったところ肺炎の発症率が40%も減ったそうです。



いつまでも元気な人は残存する歯の本数も多い

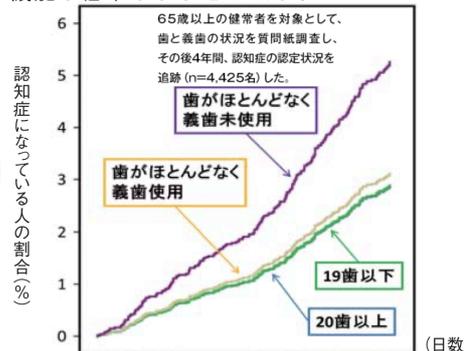
歯や口の健康を保つことは、病気だけでなく、介護予防にも関わってきます。

歯の本数が多い人は、強く噛むことができ、体力があり、歩いたり、物をつかんだりする能力に優れていますし、歯のない人や義歯を使っている人よりも寝たきりになる割合が少なく、日常的な行動範囲も広く活動的なことがわかっています。

歯の根っこと周囲の骨の間には、身体の中で最も敏感なセンサーがあります。髪の毛一本噛んでも『変なものを噛んだぞ』と脳に伝えることが出来るほどです。

このセンサーが働くため、食べものを噛んでいるときに脳は活性化し、安静時よりも脳の血流量が20%増えます。

ところが歯が抜けてしまうとセンサーは消失して情報入力が減ることによって脳の機能が低下がすすむのです。



デンタルアワー by IKEKYO



We support CERESO OSAKA

セレッソ大阪 応援医院

うめだ歯科は、セレッソ大阪を応援しています。 ©1991 OSAKA FC

睡眠時無呼吸症候群 (SAS)って？

我々は、睡眠中でも呼吸をしています、人によっては短時間ではありますが睡眠中に呼吸が止まってしまうことがあります。これを無呼吸発作といいます。

いろいろな原因で一晩に**10秒以上の無呼吸発作が30回以上**おきる場合を総称して「**睡眠時無呼吸症候群**」といい、治療の対象となります。

呼吸不全、肺性心及び呼吸障害が血管の異常をおこすことから**高血圧**などを発症させたり悪化させたりしています。

睡眠時無呼吸症候群はなぜ危険？

睡眠中の呼吸停止によって、**体の中の酸素が減少**

体は酸素運搬能力を上げるために、「赤血球数(RBC)」「ヘモグロビン(Hb)」の値が増加！！

酸素不足を補うために、**心拍数が上昇！**

身体に負担がかかり、**休息をとることができない**

昼間の強い眠気、居眠り、疲労感、集中力の低下、頭痛
など様々な身体症状の出現！！

また、睡眠時無呼吸症候群の方は運転中に眠気を生じる頻度が高く、一般の人よりも高い割合で居眠り運転や事故等を経験しています。

日常生活で下の表の①～⑥の状況の時、眠くなって、うとうとしたり、眠ってしまうことがありますか？ 0～3の数字で答え、合計点数で試してみましょう

(エプワース眠気尺度表 (略) ESS)

日中の眠気チェック項目	ほとんど眠る	しばしば眠る	たまに眠る	ほとんど眠らない
すわって読書中	3	2	1	0
テレビを見ている時	3	2	1	0
会議、劇場などで積極的に発言などをせずにすわっている時	3	2	1	0
乗客として1時間続けて自動車に乗っている時	3	2	1	0
午後横になったとすれば、その時	3	2	1	0
すわって人と話をしている時	3	2	1	0
アルコールを飲まずに昼食をとった後、静かにすわっている時	3	2	1	0
自動車を運転中に信号や交通渋滞などにより数分間止まった時	3	2	1	0
合計				

①から⑥の点数の合計が11点以上の人は、病的過眠領域とされています。

- 11～15点の方は、早い時期に専門医に診てもらうことを、お勧めします。
- ◎ 16～24点の方は、速やかに専門医に診てもらってください。

注1 合計が11点以上は治療を要するレベルですが、11点未満であっても慢性的ないびきをかき人、睡眠時に呼吸が止まる人、日中に頻繁に眠気を感じる人も睡眠時無呼吸症候群の可能性がります。

注2 検査方法が容易である反面、検査時点で眠気を過小評価し、得点が低くなること多いことから、客観的に本人の眠気を評価できる家族に協力してもらって検査することが望ましいです。

当院は日本歯科医師会の正会員です



安心・安全の医療宣言

- 定期的に研修会などを受講し、院内感染防止対策に取り組んでいます
- 消毒・滅菌処理を確実に実施しています

公益社団法人 日本歯科医師会
当院は歯科医師会の定款に規定する臨床業務を営んでいます



第34回 ご近所グルメWalker

情熱うどん 荒木伝次郎

田原本で行列の大人気店が今年1月に檀原に移転オープンしました。大人気だった味はそのままに、店内が広くなり快適になりました。お店が田原本にあった時は、順番に車のナンバーと名前、人数を書いて外の駐車場で待ち、店の人が呼びに来てくれるシステムでした。新店は、お店の入り口でiPadを使い登録しチケットをゲットしたら、LINEで呼び出されるまで駐車場か、店頭で待つ方式になったようです。唐揚げマイスターの資格を持つ店主さんが自慢の“鶏から揚げ”と、“ちくわの天ぷら”をうどんと一緒に注文する人が多いようです。お昼の開店時には、順番待ちの車



で駐車場がすぐに埋まってしまうので、早めに行くか、混雑時を避け、午後1時過ぎに行

くのがいいでしょう。

場所は、檀原アルルの南側の『檀原ぼかぼか温泉』からすぐのテナントビルの1階にあります。



(注) うどんがなくなり次第閉店するので要注意です。

情熱うどん 荒木伝次郎

檀原市新堂町146-1 ヤングプラザ1階南
近鉄浮孔駅から577メートル

☎0744-24-5550

営業時間 11:00～

詳細はお店のSNSにて