



Vol.421
2019年
8月号

ほほえみ



西村歯科

〒595-0021 大阪府泉大津市東豊中町1-5-55 サンストア府中2F ☎ 0725-44-7788

7月初めにユネスコによって百舌鳥・古市古墳群が世界文化遺産への登録が決定され、テレビや新聞などでも古墳や古墳時代について特集される機会が増えてきました。

古墳時代と言えば弥生時代から始まった稲作により、コメを食べて生活していた時代です。それに伴い虫歯も人口の約10%の割合で出現したという研究があります。現在のように砂糖がいつでも手に入るようになってからは30%ほどの有病率なので、いかに食生活がむし歯と関連してくるかがわかりますね。しかし、製糖技術がなく甘いものを摂取していなかった古代の人々にも虫歯があったというのは、たとえ甘いものを食べなくても歯を磨くことはいかに必要かということをお教えられますね。

院長 西村 誠



<日焼けにきく食べ物と対策>

夏真っ盛り、まだまだ旅行に水遊びにと日焼けの機会も多いと思います。

今回は日焼けした身体に効果のあると言われている食べ物と日焼け対策について調べてみました。

日焼けによる皮膚のダメージを回復させるには、新陳代謝を活発にする働きをもつビタミンを多く含む食品を中心に、バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

○日焼けする時期に積極的にとりたい栄養素

ビタミンC…紫外線によって皮膚に発生する活性酸素を抑え、コラーゲン合成の促進作用もある。

イチゴ、赤ピーマン、ブロッコリーなど

亜鉛…細胞の再生に必要な栄養素で、不足すると紫外線に対する皮膚の抵抗力が低下する。

かき、豚レバー、牛レバー、牛もも肉、鶏レバー、うなぎ、鶏ささみなど

セレン…紫外線によって酸化した皮膚の分解を促進する。また、ビタミンC、E、β-カロテンなどの抗酸化ビタミンといっしょにとると、発がんを抑制するはたらきもある。

いわしの丸干し、しらす干し、小麦胚芽、玄米、ぬか、麴など

β-カロテン…体内で代謝されて必要な分だけビタミンAになり、その残りのβ-カロテンが活性酸素を抑えてくれる。

また、ビタミンAには発がんを抑制したり、皮膚の免疫機能やバリア機能を維持するはたらきもある。

モロヘイヤ、しゅんぎく、ほうれんそうなど



○日焼け対策

肌の露出を少なくする以外にも、UVカット効果のあるストッキングを履いたり、濃い色の日傘を体全体が入るようにさすことが効果的です。また、サングラスは真っ黒で幅のせまいものは瞳孔が開き光が目に入りやすくなるので、UVカット効果のある淡い色で幅の広いものがおすすめです。

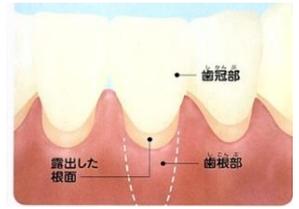
暑い時期が続きますが、日焼けや熱中症に気をつけて楽しい夏を過ごしましょう。

歯科助手 石原 加菜



根面う蝕(こんめんうしょく)ってなに？

加齢や歯周病により歯肉が下がると歯の根元がみえてきます。この歯肉から覗く歯根部の面を「根面」と呼びます。そして、この露出した根面が虫歯になることを「根面う蝕」といいます。高齢の方を中心に、いま大人に根面う蝕が増えています。



なぜ虫歯になりやすい？

理由① 根面の象牙質を覆うセメント質が薄い【図1】

理由② 象牙質はエナメル質よりも酸に弱く、成分が溶けやすい【図2】

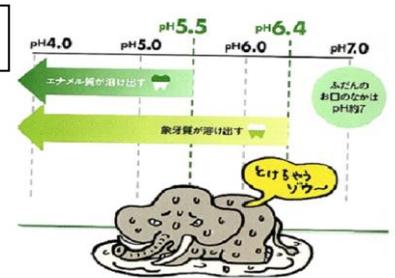
図1



予防はどうすればいい？

- ・歯肉が下がらないようにする
- ・歯周病を予防する。

図2



歯肉が下がる原因の一つは歯周病です。
歯肉の腫れや歯のぐらつきなどを感じる前から、メンテナンスに通いましょう。

磨き方に注意する

歯磨きによるプラークコントロールが基本です（プラークとは歯や歯の間に付着したネバネバした歯垢のこと。それをしっかり取り除いて予防するのがプラークコントロールです）。歯磨きは大事ですが、力を入れすぎると歯肉を傷つけ歯肉の下がる原因となります。歯肉を傷つけないようにやさしく丁寧に磨きましょう。

フロスや歯間ブラシを使う

歯と歯の間のそうじがおろそかだと、そこから歯周病になってしまいます。フロスや歯間ブラシを日常にとりいれましょう。根面の虫歯ができれば始める場所も歯と歯の間や根元周りが多いのでしっかり予防しましょう。

フッ素を使う

高濃度フッ素配合歯磨き剤(1450ppm)とフッ素洗口液の併用がおすすめです。

高濃度フッ素配合歯磨き剤で歯磨きした後、フッ素をお口の中に長時間残す為、すすぎは最低限、水はおちょこ一杯ぐらいがいいでしょう。歯磨き後フッ素洗口液でフッ素をさらに歯に供給。ブクブクうがいをした後は水ですすぎないようにして就寝しましょう。

歯科衛生士 堤 有沙

編集後記

夏休みの宿題で思い出すのは読書感想文。何を書いて良いのやらと悩ませた方も多いのでは。新聞やテレビでも紹介されているこちらの原稿用紙。読書感想文の手順が分かりやすいと話題です。頭を抱えている小学生の方は試してみてもいかがですか。

