



歯っぴーすまいる通信



発行/ 祁答院歯科クリニック 〒899-5231 始良市加治木町反土2301-18

☎0995-63-4618

ホームページ <https://www.keds-dental.jp/>

こんにちは、朝晩に吹く風が少し涼しく感じられると、しばし夏の疲れを忘れ、体も喜んでいる気がします。過ごしやすい気候で、果物などの味覚がたくさん楽しめる秋が待ち遠しいですね。さて、秋といえば9月にシルバーウィークがあります。シルバーウィークはその年によって日程が異なり、その鍵を握るのが**敬老の日**と**秋分の日**です。今年9月20日が敬老の日、23日が秋分の日ですから、18日～20日の三連休に加え23日の木曜日が休みになります。そんなカレンダーに載っている祝日ではありませんが、“9月25日は主婦休みの日”ということをご存じでしょうか？2009年にサンケイリビング新聞社が申請し、日本記念日協会に認定された「**主婦休みの日**」は、1月25日、5月25日、9月25日の年3回です。これは年末年始の後、ゴールデンウィークの後、お盆休みの後で、主婦が一息つきたいタイミングと考えられた日です。また、「主婦」とは普段から家事を主に担当している人を言い、「主夫」も含みます。サンケイリビング新聞社のホームページを見てみると「**家事という仕事を夫婦（家族）と一緒に考える日・夫や子どもが家事にチャレンジする日・主婦が元気になって、ニッポンも元気になる日**」の3点が提唱されています。さらに今年にはステイホームや生活スタイルの変化で溜まったストレスを、**家族がお互いにねぎらい思いやるきっかけに活用する**という提案もされています。賛同する企業が中心になり、弁当の詰め方など家事を普段やらない人に向けた講座が開かれたり、主婦のための極上ランチ会やボクシング体験などイベントも開催されてきました。今は仕事や家事の分担は家庭により様々で、家族の人数や仕事の形態もいろんなパターンがあります。「主婦休みの日」にしたいことも、友達と会う、一人で買い物、夜中にゲームをして朝寝坊するなど、選択肢はたくさんありそうですね。掃除も料理もお休みにしてラクをする、というのもよいのではないのでしょうか。最近では**不要な家事を削減**することが流行っていますので、**家族で家事を見直す**のもいいと思います。「主婦休みの日」で疲れとり、翌日からは気持ちも新たに頑張りましょう！

院長 祁答院公興

歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア

「中世イタリアの理髪師は“歯科を副業”にしていた？」

昨今、本業以外にほかの仕事をもつ“副業”が人気ですが、**中世イタリアの理髪師は歯科を副業**にしていたそうです！理髪師はヒゲ剃りなどで**刃物の扱いが慣れていた**という理由から、医師の業務の一部である**外科的処置**や**抜歯**、**お口の中の清掃**などを行っていたようです。ただし、本業は理髪ですから、外科的な処置はあくまでも副業として、**料金は礼金**という形でそのつど金額が変わっていたようですよ。ヘアカットやメイクなどを得意とし、美しさへの関心が高い理髪師がお口の中を美しくするのは、自然な流れだったのかもしれませんがね。





歯のはなし

意外な関係が明らかに！

しゅうびょう にん ちしゅう
歯周病は認知症のリスクを高める？

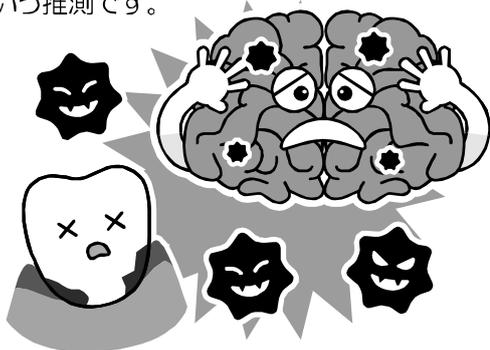
お口の中の病気である歯周病と脳の病気である認知症、一見すると関係はないように思いますよね。しかし、近年この歯周病と認知症の関連性についてさまざまなことが明らかになってきています。歯周病の人は認知症になるリスクが高くなり、歯周病を予防することは認知症予防にもつながるそうです。そこで今回は、歯周病と認知症の関係についてお話しします。

歯周病菌がアルツハイマー型認知症を促進させる？

認知症の中で最も多いのが、脳が萎縮するタイプのアルツハイマー型認知症です。これは、分解されず脳内にたまったアミロイドβというたんぱく質によって神経細胞が死滅し、認知機能が低下するというものです。

九州大学大学院の研究チームによると、人間でいう中年世代にあたるマウスに歯周病菌を投与したところ、マウスの脳内のアミロイドβが10倍に増加し、さらに記憶力が低下するという認知症のような症状が現れたそうです。

本来、人の体というのは歯周病菌などが侵入すると、免疫細胞が働いて体を守りますが、歯周病菌が多く侵入した場合、免疫細胞が過剰に反応してしまい、その結果、脳内が炎症を起こしてその炎症物質がアミロイドβを出すのではないかと推測です。



さらに、アミロイドβは主に脳内で作られると思われていましたが、歯周病菌によってお口の中の歯周組織でも作られることが明らかになりました。また、通常脳にはフィルターのような機能があり、体で作られたアミロイドβは脳には侵入できないと考えられてきましたが、マウスによる実験では、歯周病菌がアミロイドβを脳内に運び込む受容体を増やして、脳の中にアミロイドβを送り込んでいることがわかったそうです。

歯を失うことも認知症のリスクを高める

日本歯科総合研究機構が発表した論文によると、60歳以上で残存歯の本数が15本以上ある人と比較したところ、残存歯数14～1本の人で1.4倍、1本も残っていない人は1.81倍、アルツハイマー型認知症のリスクが高くなるという結果も出ています。

ちなみに、成人が歯を失う原因の第一位は歯周病です。歯周病を予防することはご自身の歯を守るだけでなく、認知症予防にもつながります。



脳血管性認知症も歯周病に関連

アルツハイマー型認知症に次いで多いのが、脳血管性認知症です。これは脳梗塞や脳出血などによって、脳の血管が詰まったり出血したりすることで脳の細胞に栄養や酸素が届かなくなり、脳細胞が破壊され発症するタイプの認知症です。このような脳の血管の病気は主に動脈硬化が原因になることが多いですが、歯周病菌にはその動脈硬化を促進させる働きがあります。動脈硬化を起こしている血管の細胞からはよく歯周病菌が見つかることもあるため、歯周病菌は血管を介して全身に悪影響を与えることが指摘されています。



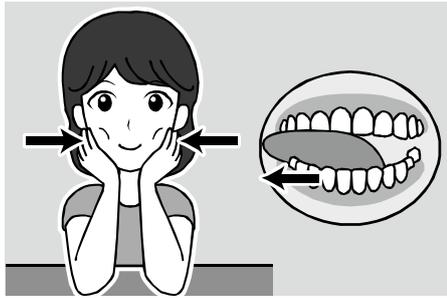
このように歯周病はお口の中だけでなく、脳の健康も脅かす感染症です。日々のケアと定期的な検診でしっかりと歯周病の予防・治療をしましょう！



美容と健康に役立つ お口周りのツボ&マッサージ

目指せ小顔！ ほっぺ押しトレーニング

「最近、体のラインがゆるんできた…」と思っている方も、顔周りがシャープになるだけで若々しい印象になります。そこで今回は、舌の筋肉とあご下にある筋肉を鍛えるトレーニングをご紹介します。日頃あまり使っていない筋肉を刺激して、スッキリ小顔を目指しましょう！



やり方

机にひじをつき、両手で両頬を包みます。くちびるは閉じた状態にし、内側から舌で頬を押します。また、頬の外側からは手で舌を押し返してください。左右5秒間ずつを1セットにして、1日5セットを目安に行ってみましょう。



毎日
イキキ！

ストレス解消、疲労回復に！心と体をリラックスさせる 自律訓練法

「自律訓練法」とは、自分の体に暗示をかけるようにして、自分で自律神経を整えるトレーニング法です。自律神経には交感神経と副交感神経があり、これらのバランスが崩れるとさまざまな不調の原因になります。今回は、簡単にできる自律訓練法をご紹介しますので、ぜひお試しください！

健康情報

① 準備

- 軽く目を閉じます。
- 「気持ちが落ち着いている」と心の中で2、3回くり返し唱えます。



② 重さを感じる

- 1 右腕に集中して「右腕がとても重たい」とイメージしながら、心の中で言葉をくり返し唱えます。
- 2 「左腕がとても重たい」と、左腕も同様に行います。
- 3 右脚に集中して、「右脚がとても重たい」とイメージしながら、心の中で言葉をくり返し唱えます。
- 4 「左脚がとても重たい」と、左脚も同様に行います。
- 5 最後は、「両腕、両脚が重たい」とイメージしてください。

③ 温かさを感じる

- 1 右腕に集中して「右腕がとても温かい」とイメージしながら、心の中で言葉をくり返し唱えます。
- 2 「左腕がとても温かい」と、左腕も同様に行います。
- 3 右脚に集中して、「右脚がとても温かい」とイメージしながら、心の中で言葉をくり返し唱えます。
- 4 「左脚がとても温かい」と、左脚も同様に行います。
- 5 最後は、「両腕、両脚が温かい」とイメージしてください。

④ 終了

- ゆっくりと目を開けます。
- 手を前に出し、手をギュッと握ったり勢いよく開いたりする、グーパー運動を繰り返します。



疲れやストレスの解消に有効なトレーニング法です。



かんづつ 乾物で ヘルシー

● 今回の乾物

ごま



ごまそうめん

栄養価 (1人分)

- エネルギー…………… 443kcal
- 塩分…………… 2.9g
- 食物繊維…………… 4.6g



材料(2人分)

- そうめん…………… 4束
- しその葉…………… 5枚
- きゅうり…………… 1本
- 塩…………… 小さじ1/4
- ツナ…………… 1缶(70g)
- ① ねりごま…………… 大さじ1
- ② ぼん酢…………… 大さじ3
- ごま…………… 大さじ1

作り方

- ① そうめんはゆでて水でしめ、ザルにあげておく。きゅうりはスライスして塩を混ぜておく。しその葉はせん切りにする。②は混ぜておく。
- ② きゅうりがしんなりしたら水気を絞り、ツナとしそを加えて混ぜる。
- ③ 器にそうめんを盛り、②をのせて①をかけ、ごまをふりかける。



One Point
ごまはそのままのものよりも、すってある状態のほうがより栄養が吸収しやすくなります。すりごまを使ってもよいですが、酸化しやすい脂肪酸などが含まれているので、食べる直前にすってふりかけるのがおすすめです。

ついでに使っていませんか？

間違いがちな日本語の言い回し

意味を勘違いしていたり、間違った意味で覚えていたり…、意外と難しい日本語。そこでこのコーナーでは、日常の会話の中でつい使ってしまう、間違いがちな日本語の言い回しをご紹介します。

「圧倒的に少ない」と「非常に少ない」

例文

- × 「この実験に成功する人は、圧倒的に少ない」
- 「この実験に成功する人は、非常に少ない」

解説

「圧倒的に少ない」「圧倒的に弱い」という風に、「圧倒的」を単なる強調用語として用いられるシーンをよく見かけますが、本来「圧倒的」というのは「他より非常に勝っている様子」のことです。つまり、「多い」「強い」「勝る」などプラスの意味を持つ言葉を強調する場合に用いられることはあっても、「少ない」「弱い」「劣る」といったマイナスの意味を持つ言葉を強調する場合には矛盾が生じてしまいます。マイナスの意味の言葉には、「非常に」や「全く」を用いるとよいでしょう。

「矢先」と「直後」

例文

- × 「注意した矢先に、またイタズラをした」
- 「注意した直後に、またイタズラをした」

解説

皆さんは、「矢先」と「直後」の違いを説明することはできますか？「どちらも同じでは？」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんね。矢先とは、「物事が始まろうとするちょうどそのとき」のこと。つまり「直前」ですから、「直後」とはまるっきり反対の意味なのです。しかし、近年は「矢先」を「…した直後」や「…のさなか」とする言い回しが広く使われるようになったことから、一部の辞書にはこういった意味も新しく掲載されています。言葉は時代によって、人によって日々変化し、新しい日本語もその中から生まれています。