



今年も残りの一ヶ月となりました。いよいよ本格的な冬がやってきます！！

これから年末年始に向けて食べたり、飲んだり、夜更かししたり、それからいろいろ行事もあり、同時に体調を崩しやすい時期かもしれませんね。



病気の発症は遺伝子よりも生活習慣の影響が大きいです。同じ家系でも病気を発症する人、しない人がいるのは、その人の遺伝子の働きに違いがあるので理由です。遺伝子のスイッチには、環境や生活習慣が大きく関係していると言われます。いい遺伝子に切り替かわるように環境や生活習慣を見直すことが大切かもしれません。

## ちょこっと雑学

### 『運動嫌いにおすすめダイエット』

男性なら5回、女性なら3回ラジオ体操をするだけで一日に必要な最低運動量をみとることができるそうです。体重が気になりだしている方、ダイエットしている方、ラジオ体操をやってみるのもいいかも。

### 『眠れない時には温めた牛乳』

牛乳に含まれているトリプトファンは神経のイライラを鎮める鎮静作用を持っていて牛乳は液状なので消化酵素も作用しやすく分解されやすく、体に吸収されやすい。イライラして寝つきにくい場合、温めて飲む方が良いでしょう。温かい飲み物が入ると体全体がほのかに暖まり、神経も静まって、消化酵素の分泌も促進されてトリプトファンの吸収も良くなるようです。

### 『ボケ防止法と足』

足は第二の心臓という言葉がありますが、歩くことにより血液の循環が良くなり脳にも新鮮な酸素がたくさん送り込まれて活性化するようです。これが第二の心臓と言われるゆえんです。



はま齒科医院

☎ 501-6224 岐阜県羽島市正木町大浦79-2

☎ FAX 058-394-4662

E-mail info@ham-dent.com

URL http://www.ham-dent.com/

診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30

土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30

# 《お口からはじまる体の健康》

## 子供の“食べない”がお口と関係？

子供が食べないのは、いろんな原因があります。夕食前に甘いものを食べたりジュースを飲んだりすると、血糖値も高くなり食欲も湧きません。後でお腹が減り、お菓子を食するという悪循環になります。虫歯の原因にもなるので要注意です。虫歯や口内炎の痛みで食べないも原因の一つですが、もう一つ見過ごしがちなことは歯の生え変わりによる痛みです。小学校の高学年まで続きます。乳歯が動き始め、噛むと痛いのかもかもしれません。生えたばかりの歯は“たけのこ”と同じで、軟らかく虫歯になりやすく、徐々に硬くなり、虫歯になりにくくなります。フッ化物は歯を硬くする働きがあります。歯の生え変わりによる痛みがもしもありません。

## 生活習慣がお口と関係！

お口のトラブルは虫歯と歯周病だけではありません。口内炎などの粘膜の病気や顎関節症などなどさまざまあり、態癖（たいへき）態癖とは、お口や全身に影響を与えるよくない生活習慣のことです。頬杖、うつぶせ寝、横向き寝など、子供では膝をかけながらのスマホゲーム、寝転びながらの読書などあります。歯はわずかな力で動くため、1日1時間でも習慣的に行っていると、歯並びが悪くなり、顎関節に負担がかかり、お顔や全身の歪みにつながります。態癖によるお口や全身への影響を予防するため日常生活で行っている態癖に気づき、態癖をやめる、正しい姿勢を保つように意識することが大切です。

## お口の中にも癌はできる



たかが口内炎、自然に治ると思っていませんか？お口の中にも癌は出来ます舌、頬、歯ぐき、口のなかどこにもできる可能性があります、最も多いのは舌です。口内炎が治りにくいと思っていたら癌だったというケースは意外に多いのです。癌は歯ぐきに発生することことも少なくありません。入れ歯が当たって痛い、義歯が合わなくなったと思っていたら癌だったというケースもありました。異変を感じたら放置せず、お口に関心を持って、日頃からお口の中を見る習慣とつけるといいかもしれません。

## 入れ歯のトラブルは体の健康と直結



噛めない入れ歯を放置しておくと、オーラルフレイル（口の機能が低下している状態）になります。しっかり噛めない、食べこぼす、むせやすい、口が渇く、滑舌が悪いなどはオーラルフレイルです。この4月から歯科でも口腔機能低下症の検査が導入されました。よく噛めないで栄養が偏ったり不足したりします。そうするとフレイル（虚弱）になり体重減少、疲れやすい、歩行速度低下、握力量低下などであり、病気にかかりやすく、転倒しやすくなり、よく噛めることは、お口の健康だけでなく全身の健康にも重要です。