

# わは齒ニュース 4月 号

すっかりあたたかくなり、お花見や散歩も楽しめる季節となりましたね！さて、春は新しい生活のスタートです。入学、進級、就職と出会いや別れの季節でもありますね。新しい生活や出会い、大切にしたいですね！

先月の事です、子供と一緒に初めての味噌作り教室に参加してきました。大豆を煮る下準備からすべての工程を自分で10kgの量の大豆を潰すのは大変でした。使う麴によって味が変わってくるようで、今回は自然栽培白米麴を使用！そして驚いたのがプロテインやミキプルーンを入れたこと！プルーンは体にとってもいいのです！



## ・知っています？「生命の実」プルーンのコツ

1. 高い抗酸化作用・・・プルーンに含まれるポリフェノールには高い抗酸化力がある
2. 血圧を正常に保つ・・・豊富に含まれるカリウムは高血圧の原因のナトリウムを対外へ排出するコレステロールの低下作用もある
3. 細菌と戦う力・・・食中毒や尿路感染症を引き起こす菌の増殖を抑える
4. 骨を強くする・・・プルーン水抽出物に消化管からのカルシウム吸収を促進する作用がある。
5. 腸を健やかに・・・プルーンペクチンは抗体産生量を増やすことで腸管免疫を高める

プルーンが体に良いことは昔から言われていますが、改めて認識させられました。家族の健康を任される主婦にとっては少しでも体に良い物を取り入れたいですね！お味噌汁大好き我が家にとっては、味噌だけでこんなに栄養がとれるのは有難いです。



麴と大豆等を混ぜる。 どんご遊びみたいで楽しそう！10ヶ月発酵させます！

10ヶ月後が今から楽しみです！  
体にも良くて、素敵な食育にもなり親子でとても素敵な経験ができました。

親子で一緒にできる色々な体験を今年はやりたいと思います。



まずはレジン教室！

個性も出て楽しそうですね！先日大人だけで体験しましたが子供にもやらせてみようと思います！

他にもお勧めの事があれば是非教えて下さいね！！

# 『糖尿病連携手帳』 ご存知ですか？

それは・・・  
体のパスポート！！

患者さん本人と関係する医療機関とが情報を共有することができ、糖尿病連携をスムーズに行う為の大切な手帳です。

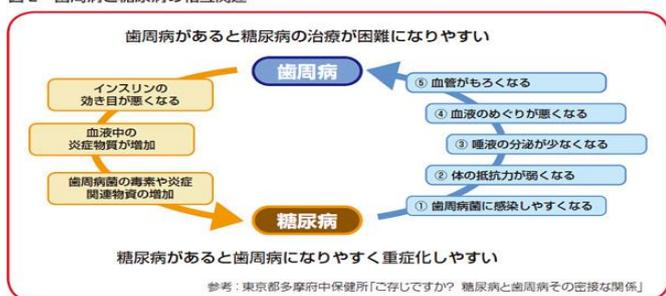
糖尿病治療の目的は血糖値を下げることではありません。健康な人と変わらない日常生活の質、寿命の確保をする事が目標です。そのためには、合併症や動脈硬化性疾患、歯周病、認知症等を予防、進展を阻止することが重要です。そのため、糖尿病治療ではかかりつけ医だけでなく、病院や、眼科、歯科との連携がとても大切になります。



〈糖尿病連携手帳〉

## ・糖尿病治療は歯周病治療に大きな影響を与えます。

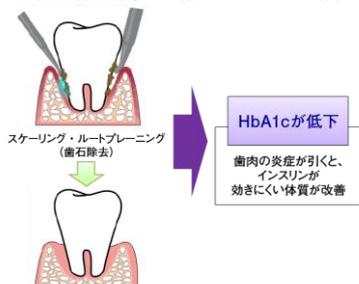
図2 歯周病と糖尿病の相互関連



ポケットから出て血流にのった炎症関連の化学物質は、体の中で血糖値を下げるインスリンを効きにくくします。そのため、糖尿病が発症・進行しやすくなります。

歯周治療を行うことでそういったこと防ぎ、血糖コントロールが改善されます。

歯周病の治療で血糖コントロールが改善



### 〈歯周病治療とは？〉

- ・歯科医院で炎症の原因となっている歯石を取り除く
- ・患者さん自身のブラッシングによるプラークコントロールをしっかりと行うこと。
- ・三ヶ月ごとの定期検診を受ける

※歯周病治療をしっかりと行うことで炎症を抑え、血糖コントロールが改善されます！



- ・糖尿病連携手帳にも歯科の記入欄があります！

お口は体の中への入り口です！  
定期検診をしっかりと受け、お口の健康(健口)を保っていきましょう！！

担当：垣見

〒501-6224

岐阜県羽島市正木町大浦79-2

TEL/FAX 058-394-4662

E-mail info@ham-dent.com

URA <http://ham-dento.com>

診療時間

平日 9:30~13:00 15:00~18:30

水曜午後 14:30~17:30

土曜日 9:30~13:00 14:00~17:30

