

# スマイル Smile

みづかる  
つながる  
ゆたかになる  
.....

Vol. 36  
2022  
春号



Interview <らしにスパイス>

## かかりつけ歯科医と お口のケアの はじめの一步を

連載！  入門

キャンプ編 第1回



# かかりつけ歯科医と お口のケアのはじめの一步を

新生活の春到来。新しい生活や習慣を始めるのに良い季節になりました。でも、体に不調を抱えていては、思う存分に新たなことを楽しめませんよね。歯やお口の中のこととなれば、季節の美味しいものを味わうのも一苦労になってしまいます。今回はバセロデンタルオフィスの鈴木道治理事長に、おうちでできるケアや歯科医との賢い付き合い方を教えてもらいましょう。

## 虫歯やお口の病気の基本を知る

——基本的なことから教えてもらいたいのですが、どのようにして虫歯になるのでしょうか？

虫歯の原因は酸です。虫歯をもたらす菌が口の中にいるのですが、食べかすなどを酸に変えることで虫歯になってしまうのです。

——虫歯になりやすい人、またはなりにくい人っているのですか？

歯の質や唾液の量などの要因から虫歯なりにくい、なりやすいの差は生じます。

——では、虫歯になりやすい食べ物というのはありますか？昔から甘いものが虫歯になりやすいイメージがあるのですが。

確かに甘いもの、砂糖などの糖類は菌の栄養になりやすい、というのはありますが、むしろ食べ方に注目してもらいたいですね。

——どういふことでしょうか。

虫歯にならないためには、できるだけ口の中を中性に保っていた方が良いでしょう。先ほども言った通り、何かを食べれば、その食べかすを栄養にして菌が酸を作ります。そして何かを食べようとすると脳から唾液を出す命令が出るのですが、その唾

液をもってしても口の中は酸性になります。

——確かにその通りですね。では食べるたびにどんどん口の中は酸性になり続けるのですか？

食事の時に口の中が酸性に傾きますが、その後時間とともに中性に戻るようになってくるのです。つまり食事と食事の間隔が空いていけば、中性でいる時間が長くなりますので、それだけ虫歯のリスクが抑えられます。10時と3時のおやつを楽しみにしている人もいるかもしれませんが、虫歯のリスクと背中合わせであることは知ってほしいですね。

——おやつタイムは危険と隣り合わせだったんですね。では「歯周病」についてはどうでしょう？

歯周病を気にされる方は多いでしょうね。歯周病は歯肉炎と歯周炎の総称で、お口の中に常在する病原菌が原因です。虫歯と違い、免疫力があればある程度対抗できるのが歯周病です。ですから体の健康具合や加齢によって、その進行度合いに違いが出てきます。また多くの日本人の歯茎が薄いので、歯周病リスクは他の民族に比べて高い、とも言われます。

——そのほか気をつけておくべきことはありますか？

「TCH」をご存知ですか？

医療法人 征輪会 バセロデンタルオフィス  
理事長  
鈴木 道治 (すずき みちはる)

1972年宮城県生まれ。  
日本大学松戸歯学部卒業  
日本臨床歯周病学会 常任理事 東北支部長  
日本臨床歯周病学会 認定医  
日本歯周病学会 認定医  
科研製薬株式会社 医学アドバイザー



——全く聞いたことがありません。TCH とは何でしょうか？

「Tooth Contacting Habit」の頭文字で、日本語では「歯列接触癖」と言い、代表的なのは寝ているときの歯ぎしりなどです。普段、起きている時で、かつリラックスした状態にいる時に上の歯と下の歯は接触していない、噛み合っていないのが通常なのです。でも食事中以外の時間にモグモグとしていたり、歯を食いしばっていたり、というのは癖、習慣になっていて本人が口の健康に悪いものだ意識していないことが多いです。

——確かに、寝ているときの歯ぎしりや食いしばりは無意識でやっているんでしょうね。

でも放置すると強い力がかかって歯が折れ、失ってしまうリスクをはらんでいます。食事の時間も含めて、1日で上下の歯が接触するのは20分が正常と言われています。それ以上に歯が接触している場合は、それが普通ではないと知ってもらいたいですね。

## ブラッシングがケアの基本

——では、これらのお口のトラブルを未然に防ぐにはどうしたら良いのでしょうか？

予想通りの答えかもしれませんが、やはり「ブラッシング」です。しかも質の良いブラッシングであることが必要です。

——質の良い、というのはどういうブラッシングなのでしょう？

歯並びやお口の状態に応じて、最適な歯ブラシ、歯間ブラシ、フロスの選び方が変わりますし、みがき方も変わってきます。どんな歯みがき粉・ペーストを使うのが良いかも含め、人それぞれに合ったブラッシングがあります。それが質の良いブラッシング、ということです。

——道具選びからみがき方まで、カスタマイズが必要なんですね。

ええ。質の良いブラッシングで、100%キレイにできるなら、1日1回でも良い、という説まであるくらいです。

——そう言われるとそこを目指したくなってしまうのですが、実際どうしたら良いのですか？

こういう時に歯科医や歯科衛生士をうまく活用してもらいたいですね。いっしょに最適な道具選び、みがき方を見つけられますから。

——専門家に頼るのが一番ですね。

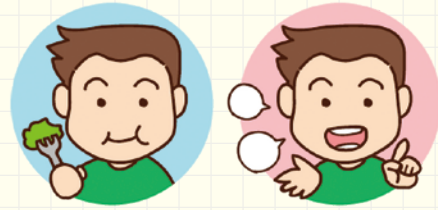
## 歯科医を上手に使う

——ずばりお聞きしますが、歯科医のお世話になるのに治療と予防やメンテナンスのどちらが高いですか？

ずばり治療ですよ。しかも金額だけではなく痛いのを我慢したり、型を取るのをじっと待たされたり、良いことないじゃないですか。それに比べたらたまのメンテナンスはシャンプーし

食事

会話



上下の歯の接触時間

**1日 20分**

てもらっているようなものを感じると思います。

——言われてみればそうですね。では歯科医の選び方について、どのようにお考えですか？

今、どこか通われているなら無理して変える必要はないと思います。カルテ上だけでなく、コミュニケーションが取れていて、あなたのお口の状態を把握してもらっているな、と信頼できるなら、なお良いですね。ただ、把握していない感じがしたり不信感があるなら変えて良いと思います。

——大事なのは信頼感ですね。

新たに歯科医を探すなら、インターネットの情報を鵜呑みにせず、色々調べてみると安心ですね。あくまでも私見ですが、所属学会の認定医を取得しているというのは一つの目安になると思います。

——信頼できるかかりつけの歯科医が見つかったら、定期的に予防・メンテナンスで通うのが良いのですね。

「オーラルフレイル」という言葉をご存知でしょうか。これはお口の機能の衰えを指します。「むせる」「少ししか食べられない」「柔らかいものばかり食べる」「滑舌が悪い」「口が乾きニオイが気になる」「歯が少なくアゴの力が弱い」などの、些細な衰えが積み重なると、心身の病気につながり兼ねないのです。

——些細なことだけに、自分では気づきづらいですね。

予防・メンテナンスで3ヶ月に1回でも来てもらえれば、そうした相談にも乗れますし、TCHのような本人が自覚していないことでもアドバイスができる可能性がありますよね。また歯科医も日々進歩していて、コンピュータを使って歯の矯正のシミュレーションをするところもあったり、昔の歯医者さんのイメージとは変わっているかもしれません。

——そんなところも楽しみに歯科医に行ってみたいと思います。最後にメッセージをお願いします。

オーラルフレイルやTCHなど、生活習慣に絡んだ部分は自分ひとりでどうにかしようと思っても難しいものです。ぜひかかりつけ歯科医を見つけて、賢く付き合ってください。

——ありがとうございます。



## 生活習慣を整えて 腸を元気に！

腸内環境が整うと、全身を巡る血液の質が向上するため、代謝が上がって脂肪を燃焼する力が高まります。さらに、疲労の軽減、免疫力アップなど、身体の不調も改善♪ まずは、毎日の生活を見直すことから始めてみましょう！

### あなたの腸内環境をチェック

- 水分をあまりとらない
- 朝食は食べないことが多い
- 魚より肉が多い
- 野菜不足だと感じる
- 発酵食品をあまり食べない
- 睡眠不足が続いている
- ストレスを感じやすい
- 運動不足だと感じる

チェックが多い方は  
要注意！



### 良い腸内環境を保つには？



#### 腸が喜ぶ食事をする

- 水分を適度に飲む  
起床後コップ1杯の水を飲むと、腸が動き出し、ぜん動運動が活発になります。また、水分は1日1.5Lを目安に、こまめに飲むようにしましょう。
- 朝食をしっかり取る  
朝食をとることで腸が活性化し、排便を促す作用があります。
- 動物性脂肪を多く含む食品（バター・肉類・洋菓子など）を食べ過ぎない  
動物性脂肪の多い食事では悪玉菌が増えることが分かっています。
- 食物繊維が豊富な食品・発酵食品を積極的に取る

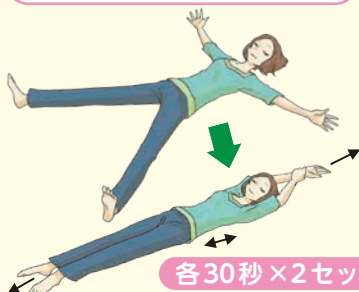
#### 質の良い睡眠を心がける・ストレスをため込まない

睡眠不足やストレスがたまる自律神経のバランスが崩れて、腸のぜん動運動も鈍ってしまい便秘が起こりやすくなります。毎日規則正しい生活を送り、質の良い睡眠をとるとともに、スポーツや趣味に打ち込んだり音楽を聴いたりして、適度にストレスを発散するようにしましょう。

## ストレッチで 腸を刺激！

運動は、腸のはたらきを活発にして消化吸収力を高めると言われています。特に、お腹まわりの運動は腸を動かしやすい、便秘の改善といった実感しやすい効果が見られます。

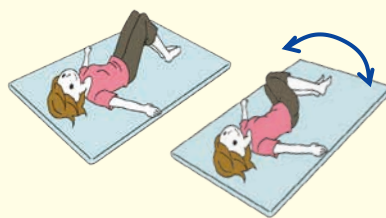
### 全身の筋肉を伸ばす



各30秒×2セット

- ① 仰向けに寝て、力を抜いて「大」の字になり、胸からお腹にかけてしっかり伸ばす。
- ② 両手を頭上に上げ、一直線の姿勢で頭の前からつま先まで気持ちよく伸ばす。

### お腹をひねるストレッチ



30秒×2セット

- ① 両腕を広げて、仰向けになる。
- ② 膝を曲げて、左右交互に倒す。

### 振動で腸が動き出す



30秒×2セット

- ① 仰向けに寝て、両足を上げて膝の力を抜く。
- ② 足首を直角に曲げ、両足交互にトントンとかかとでおしりをたたく。

Q

# 腸が喜ぶ食事とは？

A

## 食物繊維で2方向から腸にアプローチ

善玉菌を育てる!!  
水溶性食物繊維を多く含む食品



腸をお掃除!!  
不溶性食物繊維を多く含む食品



理想のバランスは  
水溶性 1 : 不溶性 2

こんにゃく 納豆 山芋 海藻 寒天  
くだもの オクラ 野菜など

- ◆ 善玉菌を増やし腸内環境を良くする
- ◆ 水に溶けヌルヌル・ドロドロになるのが特徴
- ◆ 便を柔らかくして排出しやすくする

穀類 麦類 豆類 きのこと 野菜 ナッツ類  
えびやかきの殻など

- ◆ 有害物質を吸着し体外への排出を促す
- ◆ 水に溶けず、水分を吸収するのが特徴
- ◆ 便のかさを増やして排便を促す

A

## 善玉菌（乳酸菌・納豆菌・ビフィズス菌など）を豊富に含む食品を投入



ヨーグルト チーズ 乳酸菌飲料 納豆 みそ ピクルス  
キムチなど乳酸菌・発酵食品

- ◆ 乳酸菌は腸内で善玉菌として働いてくれます
- ◆ 納豆菌は強い菌なので腸に届きます
- ◆ 「乳酸菌やビフィズス菌+水溶性食物繊維」で腸内環境改善

A

## いつもの食事にひと工夫「善玉菌+食物繊維」

### お味噌汁

具だくさんのお味噌汁なら、発酵食品と不足しがちな野菜もとれて一石二鳥。

### ヨーグルト+フルーツ

ヨーグルトは乳酸菌やビフィズス菌が豊富。善玉菌を育てる食物繊維と一緒に食べるとよりGOOD。

### 主食にちょい足し

白米に、押し麦・発芽玄米・雑穀をプラス。おかずの味を邪魔せず食べられ食物繊維アップ。

### 水分も忘れずに

特に不溶性食物繊維は水分を吸収して膨張する性質がありますので水分も一緒にとりましょう。



### タケノコ



私たちが食べているのは、竹の地下茎から伸びた若い茎の部分。文字通り「竹の子」です。切り口に白い粉が浮く場合がありますが、これはアミノ酸の一種「チロシン」。新陳代謝を活発にしてくれる成分で洗い流す必要はありません。また食物繊維も豊富なので、腸の調子を整えてくれます。

なるほど! 「筍」の字は1旬(10日間)ほどで大きくなることから名付けられました。

### さやえんどう



さやごと食べるさやえんどう。シャキシャキとした食感が魅力的です。さやごと食べるため食物繊維を多くとることができます。さらに、抗酸化作用をもつβ-カロテンやビタミンC、血圧を下げる作用をもつカリウムを豊富に含んでいます。

なるほど! 実はグリーンピースと同じ種類の植物。グリーンピースより早い段階で収穫。

〈季節の旬〉

# 今日から始める花粉症対策



花粉症の人は毎年花粉が飛び交う時期に頭を悩ませていることでしょう。まだ花粉症でない人も、花粉をたくさん浴びることで花粉症になるかもしれません。花粉症の症状軽減・発症予防のために対策を始めましょう！

## 花粉症とは

体内に侵入した花粉を異物と認識し、この異物（抗原）に対する抗体を作り、再度侵入した花粉を排除しようとするアレルギー反応です。体が侵入した花粉を外に出そうと吹き飛ばしたり洗い流そうとするために、くしゃみ、鼻水、涙が出るなどの症状が起こります。今は花粉症でなくとも、アレルギー素因を持っていると数年から数十年かけて花粉を浴びることで抗体が増え、花粉症を発症する人もいます。

## 主な花粉の飛散時期

- スギ花粉： 2月～ 4月
- ヒノキ花粉： 4月～ 5月
- カモガヤなどのイネ科花粉： 6月～ 8月
- ブタクサ、ヨモギなどの雑草類の花粉： 8月～10月



## 花粉が多い日

- 晴れて気温が高い
- 空気が乾燥して風が強い
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いたあと

## 外出時のセルフケア

### ○ マスクをつける

吸い込む花粉の量を約1/3～1/6に減らし、鼻の症状を軽くします

### ○ うがい・洗顔

花粉が付着しやすいのは頭と顔です。帰宅したら、うがい、洗顔で花粉を洗い流しましょう

### ○ 毛織物の衣服は避ける

綿やポリエステルなどの化学繊維といった、ツルツルして花粉が付着しにくい服を選びましょう

### ○ メガネをかける

眼に入る花粉の量は、通常のメガネでは約40%、花粉症用メガネでは約65%減ります。コンタクトレンズの刺激で花粉によるアレルギー性結膜炎の症状が悪化する可能性もあります



## 日頃の対策

- 花粉情報に注意する
- 飛散が多いときは外出を控え、窓や戸を閉めておく
- 窓を開けて換気をするときは、レースのカーテンを閉め、こまめに掃除をする
- 粘膜を傷つけるため、タバコは吸わない
- バランスのとれた食事を摂る

花粉症の症状が出始めた初期に治療を開始することで、粘膜の炎症の進行を止め、花粉症の重症化を防ぐことができます。症状が出たら早めに受診しましょう。

〇〇に様々なテーマを入れ、読者の皆様の新しいチャレンジを応援します。

# 連載！まるまる入門

## キャンプ編

### 第1回

### 手ぶらから始めてみよう編



近年キャンプを趣味にする人が増えていますが、皆さんの周りではどうですか？今年度の〇〇入門では、岩出山の人気キャンプ場「細峯ベース」のオーナー遊佐様を講師に、これからキャンプを始めよう、という皆さんに役立つ情報をお送りします。

## 手ぶらでキャンプはできる？

キャンプを始めたいけど、道具がないために躊躇している、ということはありませんか？

キャンプ場によりますが、テントや寝袋、ランタンなどの基本的なものはレンタルで揃えることができます。

まずはレンタルで試してみて、自分に合った道具を少しずつ買い揃えていっても良いと思いますよ。

## まずはどんな道具が必要？

宿泊やデイキャンプで必要になるものは変わってきますが、まずは基本的な道具を見ていきましょう。

テント	テーブル&チェア	マット
寝袋 (シュラフ)	ランタン	

これらを基本に、調理したい人はコンロやバーナー、焚き火が好き人は焚き火台など、キャンプの楽しみ方に応じて、必要なものを追加していきましょう。

わからないことは、キャンプ場のスタッフに相談してみてください。



## キャンプ場によっては完全手ぶらもOK？

すべてのキャンプ場で可能というわけではありませんが、キャンプ場によっては食材や食器も準備してくれるところもありますので、完全手ぶらでキャンプ場に来るだけで楽しめてしまう場所もあります。私たち細峯ベースでは食品・飲料・食材は持ち込みをお願いしていますが、白ごはん炊飯体験の無料サービスなど行っていますのでご利用の際はお問い合わせください。



HOSOMINE BASE - 細峯ベース -

<https://hosominebase.com/>

宮城県内では珍しい、プライベートキャンプ場として、令和2年にオーナー夫妻が自ら開墾した大崎市岩出山細峯地区にオープン。オーナーの心遣いが隅々まで行き届いたきれいで清潔なサイトづくりで多くのキャンパーに愛されている。Instagram など各種 SNS でも情報発信中！



TOPIC  
1

## 令和3年度第二回理事会・評議員会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、決議の省略及び報告の省略の方法により行われました。

令和4年度事業計画書、収支予算書等について、理事会は令和4年3月8日(火)に、評議員会は令和4年3月22日(火)に原案どおり承認されました。

TOPIC  
2

## 胸部X線デジタル検診車 X-17号車を整備

胸部X線デジタル検診車 X-17号車が完成し3月に納車されました。

こちらの胸部X線デジタル検診車は、通常のものより換気扇を多く取り付け、更に空気清浄機を搭載したコロナ禍における安心安全に配慮した仕様となっております。今後も県民の皆さまの健康管理のサポートが出来るよう充実を図って参ります。



TOPIC  
3

## 新型コロナウイルス感染症対策の取り組み (ご理解とご協力をお願い)

新型コロナウイルス感染防止に配慮し、厚生労働省ほか関係省庁の通知、関連学会の見解等を踏まえ皆様が安心して受診いただけるよう適切な感染症対策に取り組んでおります。取り組み内容及び受診の際のお願いについてはホームページの最新情報をご覧ください。

ホームページは  
こちら



## 健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)  
検体検査

一般財団法人  
宮城県予防医学協会

TEL 022-343-7001(代)  
FAX 事業部・健診部 022-343-7032  
FAX 総務部 022-343-7083  
仙台市泉区高森2丁目1番地39

施設健診(人間ドック・  
一般健診・脳検診等)

一般財団法人  
宮城県予防医学協会  
健診センター

※健診センターへのご予約・ご変更・その他のお問い合わせはこちら

0570-0109-55  
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

