

2018/9/19 Vol.213 編集(金田)



「予防」時代の「予防歯科」の重要性 (4)



予防歯科の重要性については、今や口腔内だけの問題ではなく、全身とも大変関りがある事をお伝えしました。「かむかむ」の中でも以前からお伝えしているように、今や命の危険にも関与する歯周病の恐ろしさ、慢性疾患を増悪させることもある歯科疾患の問題を広く知ってもらい、予防と進行抑制の維持管理に努めていただきたいと思います。

とうせい歯科医院としては、口腔機能の向上と維持管理の大切さと効果については、長年(過去30年)の中では、確実に成果があるものの、この効果については、すぐに(2~3年で)実感できるものではなく、患者さん方に効果の実感が湧きにくいのが現状です。更に、予防効果として成果が上がっていても、その結果は、予防をしていなかった場合の結果と比較出来ないという事で、実感しにくいのです。

しかし、予防により虫歯予防で高齢者になってからの残存歯数が多い方々は、よく食べられる事で、お口の健康も維持しやすく、体の健康も維持しやすいようです。反対にお口の健康が損なわれて、よく咀嚼(噛み潰すこと)ができない方々は、体の健康も維持しにくいように見受けられます。「オーラルフレイル」という最近の言葉からも、口腔機能の低下による低栄養下での全身の筋力や脚力低下で、骨折や寝たきり状態(介護のお世話)が起きやすくなる、更に一度寝たきりになるとそこから復帰がなかなかしにくくなると言われています。やはりしっかりと食事ができる状態を保ち、よく噛むことで噛む刺激を脳に伝え、認知症や痴呆の予防に取り組むことが大切になってきます。

この様に、予防時代においての口腔機能の向上や維持管理が大変重要度を増す中で、各自治体や行政も定期健診事業への補助も行いながら、口腔衛生状況の向上に力を入れ始めています。しかし、まだまだ高齢者の方々を中心としてこの定期健診の重要性や検診時の窓口負担が気になるという事で、「痛くもないのに歯医者に来るのかい?」「何だ、お金がかかるのかい。タダなら来てもいいけどなあ。」と考える方々がおられます。本来、予防に関しては、医療保険では診てはもらえない事になっております。人間ドッグが保険証があっても全額個人負担で検査を行うのと同じだからです。しかし、目的は早期発見、早期治療に結び付けることで重症化を防ぎ、治療期間や治療費の軽減と早期の社会復帰や健康回復が重要なのです。歯科においても、早期に喪失した歯は二度と元に戻せません。世界中探しても何処にも自分の歯は売っていません。健康管理の観点からも予防歯科を実施の上、お口の健康と回復と維持を図りましょう。(院長)





いちじく

無花果



担当: 金田

今が旬のいちじく。スーパーでも見かける季節になりました。しがし旬の時其月以外に見かけることはあまりなく、いちじくを食べたことがないという人も意外と多いのでは？ しかし！ いちじくには、私たちの身体にとって嬉しい栄養がたくさん入っているのです!! 今回はマイナーな果物、いちじくにスポットを当ててみたいと思います!



じつは実じゃない!? いちじくの特徴

いちじくはアラビア南部を原産地とする果物です。一般的に果物に分類されますが、果物ではありません。いちじくとして売られている実の様は物は、じつは“花”、さやの中で咲いた花なのです。また、いちじくは歴史は古く人類が最初に栽培した植物の1つといわれ、あの“アダムとイヴ”が身につけている葉はいちじくの葉だといわれています。

不老不死の果物と呼ばれるいちじくの栄養

ペクチン

ペクチンは水溶性の食物繊維なので便秘予防になります。さらに血糖値の急激な上昇を抑え、コレステロール値の上昇も抑制します。

カリウム

カリウムは身体の中にある余分な塩分や水分を排出する働きがあるのでむくみ対策に役立ちます。さらに高血圧の予防にも!!



無花果

カルシウム・鉄分

骨や血の素になるミネラルをバランスよく含んでいます。

アントシアニン

メラニン色素や老化の原因となる活性酸素を除去する働きのあるポリフェノールの一種。

「ザクロエラグ酸」や「アントシアニン」が含まれています。

いちじくの食べ方

皮をむけば、生で食べることができます。ただ食べるだけでなく、ヨーグルトと組み合わせれば、腸内環境が整い、便秘対策や、ダイエット効果につながります。はちみつを合わせると、のどを潤し、乾燥対策にもなります。

いちじくは、たいへん傷みやすいので、なるべく早く食べるようにしましょう。

注意!

食べすぎると下痢の症状になる恐れがあるので要注意です。また、アクも強いので、特に未熟ないちじくを食べると胃を荒してしまう危険があります。

レシピ いちじくのコンポート

材料

いちじく (小)	8個くらい
■ 煮汁	
赤ワイン	100cc
水	100cc
砂糖(グラニュー糖)	50~60g
レモン汁	小さじ1



- 1 イチジクは、皮を薄くむきます。皮を引っ張ると実が割れることがあるので、引っ張らずにスプーンとむくのがポイント。
- 2 小鍋にイチジクを並べます。
- 3 煮汁の材料を入れて火にかけます。
- 4 落とし蓋をして、沸騰したら弱火にして20分くらい煮ます。途中で1回上下を返します。
- 5 火からおろしてそのまま冷まします。冷めたら煮汁といっしょに冷蔵庫で冷やしたら完成!