

噛み合せの不思議？（3）

「噛み合せ」は、一生普遍ではなく変化し続けます。その原因は、いろいろと有るのですが、【子供の歯並びの時代に歯並びや噛み合わせが悪かった。子供の歯並びから大人の歯並びへの移行期に歯並びや噛み合わせが悪くなった。虫歯の放置などにより噛み合わせの変化を放置した。歯を失った後放置した為その前後上下の歯が動いて噛み合わせが変化した。最後臼歯(時として「親知らずの歯」の時も)の崩出により前方の歯が押されて上下の噛み合わせが変化する。等】ここ最近、「こころの健康」(精神状態)という面での影響も有る(無視できない)。と言う事に成ってきています。

以前「ブラキシズム」の時に少し触れましたが、ブラキシズムの原因の一つが精神面での「ストレス」も関係していてその程度と、ブラキシズムの時期や程度にも影響しているらしいという事はかなり確実性が高い話題(インターネットを見て頂くと解ります)です。最近、「ストレス」と「健康」や「病気・免疫力」との関連が目され始め、色々と研究の成果が報告されて来ておりますが、これに「咬合(噛み合せ)」と「こころの状態」の関係もプラスして考えましょう。「咬合」の崩壊(食事が満足に取れない、上下の咬合関係が正常に保たれていない)は、いずれ全身の健康を蝕んで行く事につながります。長い目で見てみると、長寿で健康な方は歯も歯茎も健康な方が多く(例外も有りますが、)見受けられます。また、良い歯(歯科治療を受けていない)が多く、本数も年齢からすると多く残っておられます。

昨今のように世の中が混沌として先行き不透明な状況(マスコミがやたらと騒ぎすぎるようにも思えますが・・・)で、将来に不安が有ったりすると、どうしても心は平静を保てなくなり、ストレスも日々増大して来たりします。また、若い方の中にも心の問題を相談できる人がいない、小さい頃からの嫌な事やストレスに対する耐性(打たれ強さ)ができていない為に、ストレスから心身の病になったり、原因不明の体調不良に悩まされたりする方が増えて来ているようですが、皆さんはいかがでしょう？

最近のニュースや健康雑誌によると、現代人はうつ病患者さんや隠れうつ病者(うつ病患者予備軍)が増えているそうです。(しかし、本人や周りにはそれに気付いていない) ストレスの増加と蓄積は免疫力の低下を招き色々な病気にもかかりやすくなるそうです。

それに対しては、先日のテレビ番組でやっていましたが、「笑うこと」だそうです。それも、「フッフ」「オホホ」「ニヤ～」ではなく「わっはっは」「あっはっは」「あっははは～、あ～苦しい～お腹がいたくなる～」くらい大きくお腹の底から笑うと良いそうです。よ！！

皆さんは、最近思いっきり笑っていますか？健康のために思い切り「笑いましょう」

(院長)

医学・健康セミナー

「食生活と歯の健康」を終えて

9月4日、谷口威夫先生（日本歯周病学会常任理事・日本顎咬合学会理事他）の講演会がありました。一般向けのセミナーもあり、「食生活と歯の健康」について、良いお話を聴く事ができました。今回、残念ながら講演会に行く事の出来なかった方々に、ちよっぴり素敵なエッセンスをおわけいたします。

食生活改善の「10カ条」

- | | |
|------------------|-------------------|
| ① ご飯をきちんと食べる | ⑥ 動物性食品は魚介類を中心にする |
| ② 液体で満腹にしない | ⑦ 揚げ物はひかえ目にする |
| ③ 未精製のご飯を食べる | ⑧ 醗酵食品をきちんと食べる |
| ④ 白砂糖の入った食品は食べない | ⑨ できる限り安全な食品を選ぶ |
| ⑤ 副食は季節の野菜を中心にする | ⑩ 食事はゆっくりとよくかんで |

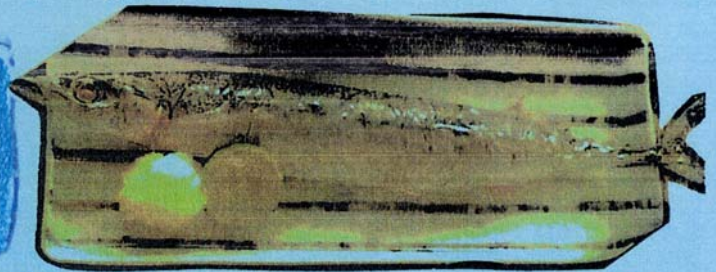
これは、出来るだけ自然な食生活をしてよく噛むことが、よい歯で健康に過ごすための基本であるという谷口先生がお薦めする、幕内秀夫先生（管理栄養士）からの提案です。

そして、この幕内秀夫先生のセミナーが12月に伊那で開催されます。「自分と家族を守る食生活の知恵」をぜひ聴いてみて下さい。詳しくはかむかむの次号でご紹介させていただきます。

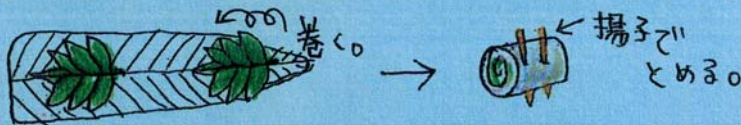
この時期“脂”がのって、とってもおいしい“秋刀魚”を使った料理を紹介します。

材料(4人分)

- ・秋刀魚...4尾・大葉...16枚
- ・大根おろし...適量・すだち(又は、かぼす)...2個
- ・塩...適量



- ①秋刀魚は、頭を落とし、三枚におろして、腹骨、小骨を骨抜きで取り、10-110-タオルで水気をとる。
- ②ラップを1枚敷き、秋刀魚の半身を1枚のせ、塩を振り、上から、ラップをかぶせ包丁の腹で、塩がなじむように、薄く伸ばす。
- ③上のラップをとり、大葉を2枚のせ、尾の方から巻き揚子で2ヶ所さして、とめておく。



- ④オーブンシートを敷いた天板に並べ、250と中段で8~10分焼く
- ⑤揚子をばずして、半分に切り、大根おろし、すだちと一緒に皿に盛り付けて

出来上がりっ!!

“秋刀魚”の
“香わ”焼き

担当、野澤

