

2008/11/3 Vol. 95 編集(森口)



かみ合わせの不思議(5)



咬み合せの点で、上下の奥歯がバランス良く全体的に当たっていなかったり、歯が抜けたままで放置すると上下の咬み合わせの面が、凸凹、ガタガタに成ったり、咬み合わせの高さが低くなったりします。すると奥歯を咬み合わせた時に、奥歯の低くなった高さ分噛みしめた時に奥歯の支えが無いために下の顎の関節が奥上に突き上げられる事になります。

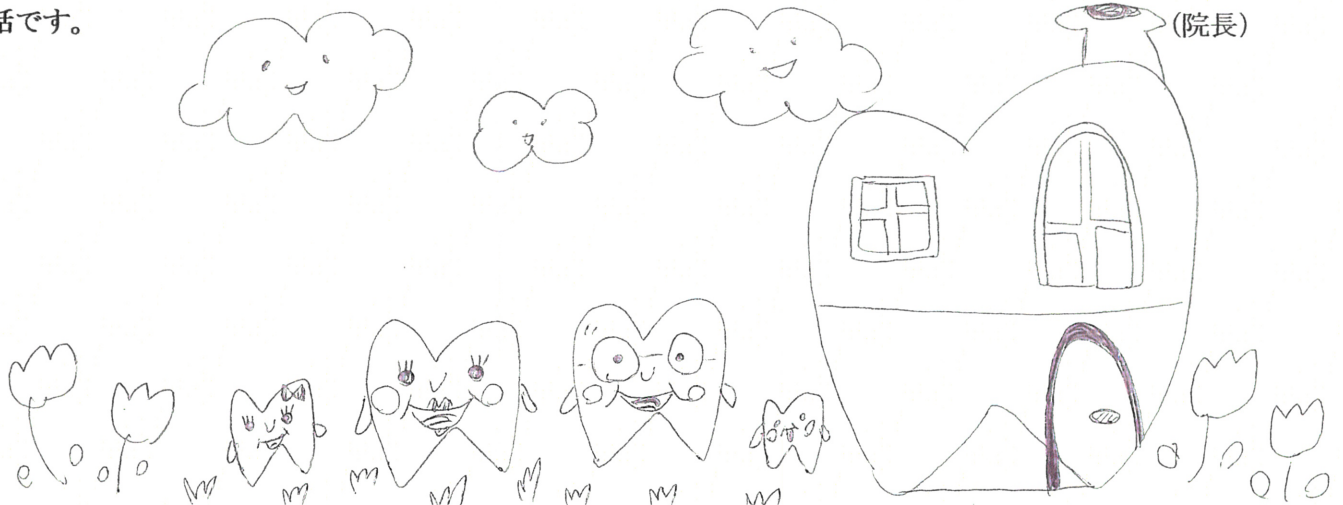
その結果、顎関節内が圧迫されて中の関節円盤が偏位したり変形したり関節頭が変形して「顎関節症」と言う病気を引き起こしたり、顎関節の周囲の重要な神経や血管を圧迫することで、耳が聞こえにくくなったり耳鳴りや頭痛やめまい、肩こりなどの症状や原因となる事があると言われています。また、いろいろな症状の原因がよく解らない「不定愁訴」と言う問題につながる要因とも言われています。

全身の中の(顎・口腔機能)と言う存在を考えると、相互に関係していることは当然ですが、前号の内容の他にもまだ解明されていない全身的な重要な問題に関係しているかも知れません。

上下の顎の歯の咬み合わせの高さや、前後左右の歯の咬み合わせの位置が決まるのは、成長発育段階の時に上下の顎の骨がどの方向にどれだけ発達するかと言う事と、その上下の顎の骨の位置関係によって決まります。また、その顎の骨の上の何処に本来生えてくるべき大人の歯が並ぶかと言う事で、きれいな歯並びが出来たり良く噛める上下の歯の咬み合わせが出来上がるのですが、顎の骨の発達が発育不足を招いたり、歯並びの全長と顎の骨の長さのバランスが崩れたりすると歯並びも咬み合わせもうまくいかないお口が出来上がってしまうのです。さらに大人の歯が生え揃ってから虫歯や歯周病で歯を失ったまま放置していると、咬み合わせの高さも咬み合わせの位置も変化をします。さらに「顎関節症」「ブラキシズム」の人は、咬み合わせが変化したり咬み合わせが低くなる傾向があります。正常な機能を保つためには、それに合った正常な歯並びと咬み合わせと言う形態が必要と言う事になります。

結果として、この形態を正常に保つ事がいかに重要で、そのためには正常な機能が持続できるように上下の顎の成長発達とバランス、上下左右前後の歯並びとかみ合わせが理想的な関係に成る様に永久歯が生え揃う頃までによく観察し、場合によっては矯正治療で理想的な咬合へ誘導して行く事や、機能的に顎を良く動かして筋肉の機能訓練を受けることが必要と成ったりします。不思議なとても大切なお話です。

(院長)



食物繊維を摂りましょ♪!!



歯科衛生士：小原

駒ヶ根高原の紅葉もとてもキレイな季節となりました。ついつい車を運転しながら見とれてしまっあ…。★

地元のお野菜、特に根菜類は美味しい季節ですね。おやつにもおかずにも良い「サツマ芋」にスポットを当てました。

サツマ芋はこんなに体にいい!

■食物繊維

コレステロール、発ガン物質を吸着
蒸したサツマ芋1本(200g)で1日の推奨量の約3分の1がとれるほど食物繊維がたっぷり。この食物繊維には、発ガン物質やコレステロールを吸着する作用がある。

■ヤラピン、でんぷん、食物繊維 便秘を解消

切り口の表皮の2~3mm内側から出てくる白い乳液状の成分ヤラピンは、穏やかな下剤の作用を持つ。食物ではサツマ芋にのみ含まれる。熱に強く、加熱調理しても効果を発揮。また、サツマ芋やジャガ芋を加熱するとできる難消化性のでんぷん(レジスタントスターチ)には、腸内の善玉菌を殖やす効果がある。サツマ芋が便秘に効果があるのは、ヤラピンとでんぷん、食物繊維の相乗効果。

■ポリフェノール(クロロゲン酸) 血圧上昇を抑えガンを予防

ポリフェノールの一種クロロゲン酸が、皮の近くに多く含まれる。サツマ芋を切ったまま放置すると、切り口が黒くなるのはこの成分の働き。抗酸化パワーが強く、血圧上昇を抑え、ガンを予防する効果もある。

■アントシアニン(紫芋に多い)

肝機能を改善し、血圧上昇を抑える
ポリフェノールの一種。サツマ芋の皮に含まれて、特に紫芋には豊富。果物やアズキなどのアントシアニンよりも複雑な分子構造で、加熱に強いのが特徴。効能の研究も進んでおり、肝機能改善効果が明らかになっている。高い血圧や血糖値の抑制効果も。

■ビタミンC、B群

疲労・ストレス解消の助けに
ビタミンCは蒸したサツマ芋1本に40mgで、1日の必要所要量の約半分がとれる。加熱によってでんぷんがのり状になってビタミンCを包み込み、損失を防ぐ。このため、加熱してもビタミンCは60%が残る。ビタミンB1、B2、Eのほか、副腎の機能を上げてストレス解消の助けとなるパントテン酸も豊富。



細身のものが甘くて、繊維もたっぷり

ちょっぴり一品



- 細めの芋が甘く、繊維量も多い
- 皮の色が均一で、つやがある
- ひげ根の跡が小さい
- 表皮に傷が少ない

保存方法&下処理

- 冷蔵庫で保存しない
- 水がつくと腐りやすいので注意
- 新聞紙で包んで室温保存
- 有効成分が集中する皮はぜひ食べたい。調理前に、たわしやスポンジでゴシゴシ洗えばOK

ゴマのビタミンEを合わせたストレスに強い一品
ダシが効いて甘さも抑えめ

サツマ芋のゴマソース

■材料(4人分)

- 蒸したサツマ芋2本、だし1カップ、薄口しょうゆ小さじ2、酒大さじ1、みりん大さじ1、練りゴマ大さじ2、水溶きカタクリ粉少々、万能ネギ少々

■作り方

- ①蒸したサツマ芋(冷凍したものは解凍して)を鍋に入れ、だしを注いで温め、器に取り出す。
- ②①の残り汁に、薄口しょうゆ、酒、みりんを加えて一度煮立てる。
- ③②に水溶きカタクリ粉でとろみをつけ、火を止めて、練りゴマを混ぜる。
- ④①に③をかけ、万能ネギの飾り切りを添える。

*練りゴマを入れてから煮立てると、分離することがあるので注意。