

2月号 ぽなK&F通信



こんにちは、院長の矢野です。

早いもので、暦の上ではもう「立春」ですが、まだまだ寒い日は続きますね。そんな寒い季節に気を付けたいのが **ヒートショック**。ヒートショックは、急激な環境温度の変化によって、**血圧が上下に大きく変動することで起こります**。特に、寒い日の入浴には十分に注意が必要です。ヒートショックによって、失神や心筋梗塞、

脳梗塞が起こり、湯船で溺れてしまう危険性もあります。最悪の場合、命を落としてしまうこともあるのです。ヒートショックは、お年寄りの方だけでなく、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人も十分に注意 ⚠️ が必要です。

入浴中のヒートショックを防ぐためには、**浴室や脱衣所を温めておく**などの対策を行ってください。また**お口の健康を守ることで糖尿病などの疾患を防ぐこともできます**。全身の健康を守るためにも、ぜひ歯科医院で定期検診を受けてくださいね。



今月の Recipe



ブロッコリーと海老のガーリック炒め



【材料】

- むき海老 ……8~10尾
- 酒 ……大1
- ブロッコリー ……1株
- 水 ……大1
- オリーブオイル ……大3
- ニンニク(みじん切り) ……1片
- 鷹の爪輪切り ……1本
- 塩 ……小1/3
- 黒こしょう ……少々

【作り方】

- ①海老の背わたを取り、背に縦に切れ目をいれ(火を通すと開いて味が染みやすくなります)、酒を振って臭みをとります。
- ②ブロッコリーをよく洗い房を分けたら耐熱ボウルに入れ、大1の水をふりかけ電子レンジで1分30秒~2分くらい加熱し、ザルにあげ水気を切っておきます。 ※柔らかくなり過ぎないように注意!
- ③フライパンにオリーブオイル、ニンニク、鷹の爪を入れて弱火でゆっくり炒めます。香りが出てきたら海老を炒め、次にブロッコリーを入れてから塩、こしょうをふり、全体を混ぜ合わせたら完成です。



ビタミンCが豊富なブロッコリーは、レンジ調理で栄養をキープ!



歯周病リスクを高めるこんなこと

＼ 心当たりありませんか？ ＼

歯周病の直接的な原因は、歯の周囲に溜まったプラーク(細菌の塊)です。それならばちゃんと歯磨きをしておけば歯周病にはかからないだろう、と思う方もいるかもしれませんが、でも実際、歯磨きをきちんとしていてもかかってしまう人が多いのが歯周病であり、歯周病リスクを高める間接的な要因というものにも気をつける必要があります。今回は、歯周病のリスクを高める要因についてご紹介します。

☑ タバコ

1日にタバコを10本以上吸う人は歯周病のリスクが5倍以上高まることわかっています。



☑ 糖尿病

糖尿病にかかっている人は免疫力が低下するため、歯周病にかかりやすくなります。

☑ 食生活



プラークをためやすい食事(糖質の多い食事)は歯周病リスクを高めます。

☑ ストレス

ストレス状態になると唾液の低下や免疫力の低下が起こり、歯周病のリスクが高くなります。

間接的要因はコレ!



☑ 歯並びの悪さ

歯並びが悪いと、歯ブラシが隅々まで届きにくいので、歯周病のリスクが高くなります。



☑ 歯ぎしり

歯に大きな負担がかかる歯ぎしりによって歯周病の進行が速くなります。

☑ 唾液不足

呼吸で口の中が乾いたり、薬の副作用による唾液分泌の減少などによって、唾液の自浄作用、殺菌作用、免疫作用などが働きにくくなり、歯周病にかかりやすくなります。

当てはまるものが多いほど、歯周病のリスクが高いと言えます。該当するものがある場合、改善できるところはできるだけ改善するようにしましょう。

診療スケジュール



★ 休診 16:30まで

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						



ぽな Kids & Family 歯科クリニック

〒193-0812 東京都八王子市諏訪町14-38

☎ 042-652-0033

【休診日/火曜・祝日】

【診療時間】 08:30~12:30 / 14:30~18:30

※土曜・日曜は16:30まで

◎ 来月のスケジュールは決まり次第、院内とホームページ上で掲載させていただきます。