

# Healthy



# Smile

2017年7月発行 第42号

## ラグビーがっないでくれた縁



本年3月に順天堂大学教授 小林弘幸先生と会食をさせていただきました。先生とは高校の同窓というばかりでなく、大学が隣同士、ともに大学時代ラグビー部で同じリーグで対戦していた縁もあり、時々一緒させていただいています。この日は共通の高校時代の恩師を交えて楽しい時間を過ごさせていただきました。

ご存知の方も多いと思いますが、自律神経の研究や便秘解消の専門家としてご活躍で、現在先生の外来の予約は数年待ちの人気だそうです。先生も実践されているという自律神経を整えるポイントを。朝起きがけにまずお水を一杯、適度な運動（週に3、4日ジムで汗を流されているそうです）、食物繊維と乳酸菌・納豆菌を積極的に摂取して腸内環境を整える、規則正しい生活（毎朝5時起きだそうです）。皆様も実践してみてくださいは？



わたなべ  
歯科医院

わたなべ歯科医院

〒362-0011

埼玉県上尾市平塚1691-8

TEL 048-777-0404

FAX 048-777-2811

<http://www.watanabedc.com>

# プラークコントロール、シュガーコントロール 以外のむし歯予防を考える

虫歯の予防は、歯垢を取り除くプラークコントロールと糖分の摂取回数を控えるシュガーコントロールが基本です。ただその他にも虫歯から歯を守る方法がありますので、今回はそれらをご紹介します。



## 1. フッ化物（フッ素）

### フッ素とは？

フッ素は地中や海水など自然界に存在する元素で、塩やお茶、海藻などの他、魚や肉、野菜にも含まれています。歯や骨を丈夫にする有益元素ですが、薬も多量に飲むと害になるのと同じように 摂り過ぎに注意が必要なため、体が小さいお子様は

・ 6か月～2歳 米粒大 ・ 3～5歳 グリンピース大 ・ 6～12歳 1cm 程度  
などフッ素配合歯磨き剤の使用量が決まっています。

### フッ化物のむし歯予防効果

- (1) 食後、口の中の pH が酸性に傾くことで溶け出した歯のミネラルが、元に戻る（再石灰化）のを助けます。
- (2) 歯がフッ素を取り込むと 酸の影響を受けにくい構造になります。（歯質強化）
- (3) 酸の生成を抑えます。

**速報！** 2017.3.17 に厚生労働省が薬用歯磨き剤のフッ素配合量の上限を1000ppm から1500ppmへ欧米並に引き上げました。そこで今回

バトラー エフペーストα (1450 ppm) 2017. 5. 15

クリニカ アドバンテージ ハミガキ (1450 ppm) 2017. 6月

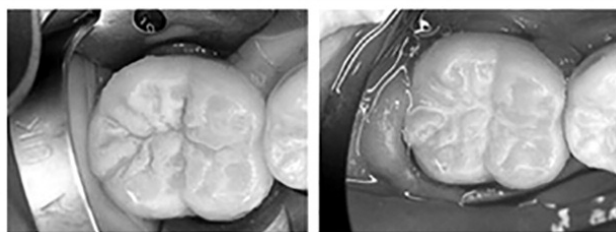
が発売されることになりました。

## 2. シーラント

歯ブラシが届かない奥歯の深い溝は、シーラントで塞ぐことで虫歯になるのを防ぎます。萌出直後の永久歯や乳歯に特に有効で、予防効果は 66.7%という文献もあります。

術前→

永久歯咬合面の  
複雑な溝



←術後

溝に  
シーラントを  
填塞したところ

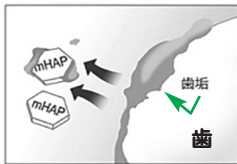
### ● 3. ナノ粒子薬用ハイドロキシアパタイト <mHAP> ●

#### ハイドロキシアパタイトって何？

ハイドロキシアパタイト<HAP>は歯と骨の主成分であり、歯のエナメル質の97%・象牙質の70%、骨の約60%を占めています。古くから医科、歯科の分野にも広く応用されています。歯磨剤にも<HAP>は基剤や研磨剤として使用されています。一方ナノ粒子薬用ハイドロキシアパタイト<mHAP>は3つの作用による虫歯予防効果が認められ、薬用成分としての認可を受けています。<HAP>と<mHAP>とは効果効能が区別されます。この2つのハイドロキシアパタイトは全く違う働きで使用されているので、よく成分表を確認して頂く必要があります。

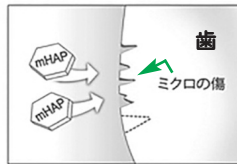
#### <mHAP>の作用

ナノ粒子薬用ハイドロキシアパタイト<mHAP> 3つの作用 【イメージ図】



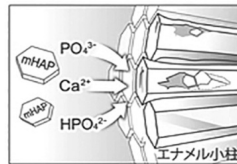
##### きれいに

むし歯の原因となる歯垢を吸着除去、お口をすっきり。



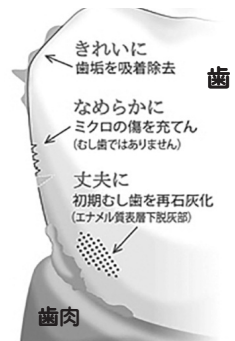
##### なめらかに

目に見えない傷を埋めて、歯を滑らかにし、歯垢や着色汚れをつきにくく。



##### 丈夫に

エナメル質から溶け出したミネラルを補給。初期むし歯(むし歯の一手前の状態)を再石灰化します。



注1 ナノ：1粒の大きさ 1ナノメートル=100万分の1ミリ

注2 エナメル小柱：エナメル質の基本構造。ハイドロキシアパタイトの結晶が密に詰まった物質。

#### フッ素との違い

フッ素は唾液中や歯磨き剤に含まれているカルシウムイオンとリン酸イオンのエナメル質への取り込みを促進し、エナメル質表面のハイドロキシアパタイトを耐酸性の強い<フッ化アパタイト>という物質に変化させます。<mHAP>は歯面の表層下脱灰層に浸透し再石灰化は促すものの表層の歯質の変化はありません。フッ素と併用して頂けると効果的です。

### ● 4. キシリトール ●

キシリトールは天然素材の甘味料で果物や野菜などにも含まれている成分です。しかし、食べ物から虫歯予防のためにキシリトールを摂取する為にはとてもたくさんの量を食べる必要があります。

#### キシリトールの力

虫歯は細菌(ミュータンス菌)が出す酸に歯の質が溶かされる事で作られます。キシリトールを継続的に摂取する事で、虫歯が治るのではなく、細菌がエネルギーを奪われ、酸を作りにくく変化します。キシリトールを摂取しても細菌は酸を作れません。しかし、その他の代用甘味料の場合は少しですが酸が作られます。キシリトールを効果的に摂取するにはタブレットの様なお口の中に長く停滞する物を1日3回取ることが推奨されています。「シュガーレス」表示を確かめ、キシリトールの割合が甘味料として50%を超えていることを確認して選ぶようにしましょう。

# 栄養摂取に関する7つの提言



健康寿命という言葉を、よく耳にするようになりました。いつまでも若々しく健康で自立した生活を送るということは、みんなの願いです。そのために大切なことは、何でもおいしくよく噛んで食べられることであると感じています。そこで自分自身の体験をまじえて、毎日の食事に関して7つの提言をさせていただきたいと思います。

1) 血糖のコントロール

2) タンパク質、ビタミン、ミネラルの確保

3) 良質の脂質をとることの重要性とバランス

4) 食物繊維による腸内環境の整備

5) アレルゲンへの対応

6) アルコール・カフェインの功罪

7) 加工食品・食品添加物への注意



以上について、数回に分けてお話しさせていただきます。

自分は体格だけから見れば、現在の姿からは想像もつきませんが、小さいころからのアレルギー体質で小児喘息に悩まされ(成人してからもしくは、喘息様の症状が続きました)、40歳を過ぎたあたりから今度はアトピー性皮膚炎にかかりました。医学的治療はもちろん、鍼灸、漢方、カイロプラクティックなど様々な民間療法を試し、現在は糖質制限を中心に、食事に気をつけ不足分をサプリメントで補うことで現在大幅に症状が改善しています。

## 1 血糖のコントロール



数年前から糖質制限をはじめたところ、体からだるさが消え食後や夕方の眠気もなくなり、仕事や日常生活のパフォーマンスが向上しました。糖質制限により血糖値を下げる唯一のホルモンであるインシュリンの利用効率が向上し、身体が\*糖化するのを防止します。

これにより高血糖を防ぎ、ホルモンや自律神経のバランスが整い肥満や糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防、改善が期待できます。ポイントは「**血糖値を安定させること**」にあります。血糖値を安定させることで、体の中の活性酸素の発生を最小限にして、血管そのものが損傷を受けるのを防ぐことができるそうです。ひとつの例として、食事直後の運動や初めに野菜から食べはじめる(ベジファースト)、早食いせず最低でも一口10回から15回噛んで食事を楽しむということも、血糖値の急上昇を抑える効果があります。

\*糖化… 活性酸素による酸化が「体のサビ」と云われるのに対し、糖化は「体のコゲ」とも呼ばれています。糖化は、食事などから摂った余分な糖質が体内のタンパク質などと結び付いて、細胞などを劣化させる現象。肌のシワやくすみ、シミなどの原因です。

私たちの身体「そのもの」ともいえるタンパク質(=プロテイン:語源はギリシア語で“第一”)の確保は最優先であり、年齢・性別・生活様式など個人個人に合わせた摂り方が重要です。**タンパク質を多く含む**

**食品は、肉・魚・卵・乳製品・大豆など**

で、これらをうまく組み合わせることで、ビタミンやミネラルの補給

も可能となります。さらにタンパク質は、身体の重要な構成材料や心と体の安定をはかる脳内の神経伝達物質の材料を確保し、身体の調子を整えていくための代謝の改善・抗酸化・抗糖化にもつながります。“健康のために”野菜中心の食生活をおくっている方も、意識して“肉”を食べることをお勧めします。

## タンパク質、2 ビタミン、ミネラルの確保

