

歯周病

歯周病は、歯ぐきなどの歯を支える歯周組織に炎症が起こり、組織が破壊されていく病気です。日本では、成人のおよそ7割に歯周病があるといわれています。歯周病の主な原因は、プラーク(歯垢)の中に潜んでいる歯周病菌です。プラークは口の中の細菌が増殖して歯の表面に付着した柔らかい塊で、その中には数百種類もの細菌が住み着いており、歯磨きを怠るとプラークの中の歯周病菌も増え、増えます。



歯周病は症状の進行によって、歯肉炎と歯周炎に分けられます。歯と歯ぐきの境目から歯周病菌が中に侵入すると、歯ぐきが赤く腫れて歯肉炎となります。症状が進行すると歯と歯ぐきの隙間に歯周ポケットという深い溝が出来てしまい、その中でさらに歯周病菌が増殖して歯周炎となります。歯周炎が進行すると、歯ぐきが下がって歯の根元が露出するため虫歯になりやすくなり、歯磨きをするとき血したり噛む時に歯がぐらぐらしたりして、最終的には抜けてしまいます。さらに、歯周病菌は歯肉

の毛細血管から血流にのって全身に運ばれ、脳梗塞や心臓病などさまざまな病気に悪影響を与えることも分かっています。特に糖尿病の人は免疫が低下しているため、細菌が繁殖しやすくなり歯周病が発症しやすい状態です。また、歯周病菌が出す毒素によってインスリンの働きが低下してしまい、血糖値が上昇して糖尿病が悪化しやすくなるため注意が必要です。歯周病を予防するには、正しい歯磨きをすることが一番です。そして、ストレスや喫煙で免疫を低下させないように生活習慣を見直し、定期的に歯科で健診やクリーニングを行うようにしましょう。

血管の老化



私達の体には血管(動脈、静脈、毛細血管)が張り巡らされていて、全ての血管を一本の線につなぐと約10万kmにもなり、地球約25周分になります。この血管の中を流れている血液によって酸素と栄養素

を全身に届けたり、老廃物と二酸化炭素を回収したりしています。カナダの医学者・内科医ウィリアム・オスラーが「人は血管とともに老いる」という言葉を残していますが、血管は私達の健康に大き

昆虫食の広がり



昆虫食は読んで字のごとく「昆虫を食べる」ということで、昆虫は太古から人類の貴重な栄養源であり、今でも世界で20億人が2000種類以上を食べ、現代の日本では抵抗がある人も多くいますが、江戸時代の絵画にはスズメバチを食べる姿があったり、今でもイナゴ、蜂の子などのつくた煮が郷土料理として残っていたりするなど深い関わりがあります。昆虫は牛や豚などの動物に比べ、高タンパク質かつミネラルが豊富であることや、成長が早く飼育効率が良いこと、食べら

れる部分が多いこと、狭い土地と少しの水で養殖できること、メタンガスや二酸化炭素など温室効果ガスをほぼ出さないことなど、これからの世界の人口増それに伴う食糧不足など地球規模の問題を解決する可能性があります。2013年に食糧問題の解決策として国連食糧農業機関(FAO)が昆虫食を推奨したことも注目され、昆虫食が広まる大きな転換点となりました。最近の昆虫食は、苦手意識をぬぐうため、昆虫の形がそのままではなく粉末状に加工されて生地などに練り込んであるのが特徴で、大手メーカーからも「コ

く関係しており、年齢を重ねるにつれて弾力を失い、厚く硬くなっています。これが血管の老化です。そして、その老化は動脈から始まるといわれています。血管の老化は、脳卒中、血管性認知症、うつ病、狭心症、心筋梗塞、大動脈弁狭窄症、大動脈瘤、大動脈解離、閉塞性動脈硬化症などの疾患の要因となります。重篤な疾患にかかる前に、生活習慣を見直し、いつまでも若々しい健康な血管を保っていきましょう。血管の老化の進行を防ぐためには、次のことを実践しましょう。○塩や醤油は、下味ではなく食べるときに使用するなど減塩を心がける。○魚介類や野菜を多くとり、炭水化物は少なめにする。



○ウォーキングなどの有酸素運動を1日に20〜30分、週に3回程度する。膝や腰が悪い人は、プールで水中歩行をする。○のどが渇く前に、こまめに水分補給する。○長時間、座りっぱなしではなく、30〜60分ごとに立ち上がり、動くことを心掛ける。○ストレスにならない程度に、節煙・節酒を心掛ける。○十分な睡眠をできるだけとる。



体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします! ☎0120-44-0346
 佐賀県佐賀市開成3-5-42 ホームページは **コチラ**
 TEL:0952-33-0346
 FAX:0952-33-0341
 営業時間:AM9:00~PM7:00
 定休日:日曜・祝祭日



オロギせんべいや「コロギバゲット」が販売されて話題となっています。近い将来、肉や魚と同じように昆虫が違和感なく家庭の食卓にあがっているかもしれません。