

低糖質ダイエット

「炭水化物抜きダイエット」の呼び方でも流行しているダイエット法です。ご飯やパンなどの炭水化物を減らし、代わりに肉や魚などを多く摂るといった方法です。

糖質を摂ると、血糖値が急激に上がるために体はインスリンを分泌し、脂肪として蓄えようとするために太ります。炭水化物を摂らないことにより、脂質が働き脂肪がより燃焼しやすくなるために、痩せると言われています。

一般的に、低糖質ダイエットは痩せるスピードが早いのが特徴です。しかし、アメリカの調査では、低糖質食者や菜食主義者は長生きしない傾向があるという結果も出ています。

炭水化物を控え、たんぱく質、脂質の摂取が増えるとそれを代謝する臓器への負担も変わります。(たんぱく質は腎臓、脂質は血管です。)

その上で、体調や生活習慣を見直して、少し炭水化物が多い生活をしたな、身体が少し重いなという時に短期的に実践したり、信頼できる医師などに指導を受けながら取り入れるのがいいそうです。

歯ぎしりくいしばり

噛み合わせの悪さや、ストレスが原因で「歯ぎしり」「くいしばり」は起こります。自覚のない場合も多いです。

人が物を噛む時にかかる圧力は、せんべいで10キロ、フランスパン30キロ、歯ぎしりは60~80キロと歯ぎしり・くいしばりでいかに強く圧力がかかっているの分かります。

食事で物を噛む時間は10分~20分くらいですが歯ぎしり・くいしばりは無意識の間で何時間も続くこともあります。それが原因で歯が割れてしまったり、ぐらついてしまったりすることもあります。知覚過敏の原因の1つとしても、歯ぎしり・くいしばりがあるとされています。気になる方はご相談ください。

発行元
泉MK歯科クリニック

■診療時間
月・水・木・金・土
午前9:00~19:00
<昼休み13:00~15:00>
日曜日
午前9:00~13:00
<昼休み/なし>

TEL.022-373-0020
FAX.022-373-0040

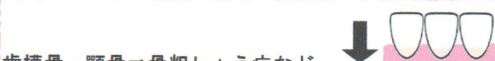
口の中だって年を取る

口の中に様々なトラブルが起きると「もう年だから・・・」と言われる患者さんが多くいます。そこで、加齢とともに口の中に起きる一般的な変化についてまとめてみました。

歯→色の変化・咬耗(歯がすり減る)、歯の喪失など



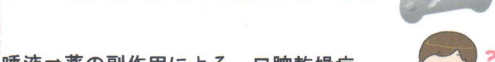
歯肉・口の中の粘膜→歯肉の弾性低下、歯肉退縮など



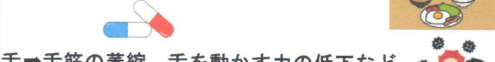
歯槽骨・顎骨→骨粗しょう症など



筋肉→筋線維の萎縮、収縮力の低下など



唾液→薬の副作用による、口腔乾燥症、感染防御能低下や、味覚異常など



舌→舌筋の萎縮、舌を動かす力の低下など



徐々に加齢による変化は起こります。それを日常生活での注意や、口の中のケアをきちんとしていきましょう。

☆吉川☆

いつでも美味しい甘酒

飲む点滴や飲む美容液と言われるほど栄養のある甘酒ですが、冬だけの飲み物ではありません。温めてよし!!冷やしてもよし!!夏バテ防止にもおすすめの飲み物なんです。そんな甘酒の効果を紹介したいと思います。

- ①美肌美白効果
- ②保湿効果
- ③ダイエット効果
- ④アンチエイジング効果
- ⑤便秘解消効果
- ⑥免疫力アップ効果

これらの効果は、麹に含まれるコウジ酸やビタミンB群、消化酵素、食物繊維にオリゴ糖、善玉菌とたくさんの栄養素が甘酒には入っているんです。炊飯器で簡単に作れるので、ぜひ作ってみてください。

甘酒で力をつけて、元気に過ごしましょう!!

☆佐藤(和)☆

- 休日/火・祝祭日
- 予約制
- 新患・急患随時受付しております。



花粉症との関係

春です!今年も花粉症の季節がやってきましたね。初めて花粉症になる方は、風邪なのか花粉症なのかがわかりづらいそうです。

<花粉症の症状>

- ・連続して出るくしゃみ
- ・頑固な鼻づまり
- ・水みたくにサラサラの鼻水
- ・目のかゆみ

1週間以上この症状が続くような場合は、要注意です!!今年から、花粉症デビューかもしれません。症状を見逃さないようにしましょう。

そして、この時期は歯のトラブルも増加すると言われています。その訳は、三寒四温による免疫力の低下です。体が寒い日と温かい日の変化が激しい時期でもあります。気温の急激な変化に適応しようと体が頑張っているため、知らず知らずのうちに免疫力が下がってしまいます。口の中では特に歯ぐきは免疫力との関係が深く、普段は何ともなくても免疫力が下がることで、口の中の菌に負けてしまい、急性の歯周病になったりすることがあります。

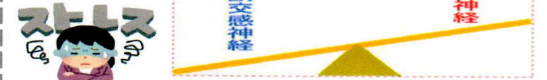
また、花粉症による鼻づまり・鼻水も関係があります。鼻呼吸が出来なくなると自然と口呼吸になってしまい、そのせいで、口の中の水分が蒸発して、カラカラに乾いていきます。口の中の細菌は乾燥状態で繁殖しやすいため、その状態が続くと歯の周りにプラークがつきやすくなり、歯周病の直接的な原因となります。

対策として、まずは免疫力を下げないように十分な栄養と睡眠を心がけましょう!花粉症の重い方は、こまめに水分補給をするなどして口の中の乾燥を予防し、いつもよりも、自分の口の中が虫歯や歯周病のリスクが高いことを自覚して、丁寧な歯磨きをしましょう。

☆佐藤 嘉・詩☆

疲れストレスで虫歯に

日頃の生活の中で、どうしても疲れやストレスが溜まってしまいます。すると、交感神経が過剰に反応し、逆に副交感神経が鈍くなります。



副交感神経は、唾液の分泌に関わる重要な神経でこの神経が鈍くなることによって、唾液の分泌が減少します。唾液は口腔内が酸性に傾いた時、中性に保たせたり、虫歯菌の活動の抑制、自浄作用の効果や歯の再石灰化をしてくれたり、とても重要です。

その唾液が減少してしまうと、口腔内環境が悪くなってしまい、虫歯の発生に繋がってしまいます。適度な息抜きで、疲れやストレスをためないことが大切ですね。



☆小山☆

Instagram始めました

当院でInstagramを開業しました!

内容としては、歯医者の方やスタッフの日常に関する写真を載せています。

Instagramに登録していない方もご覧いただけますので、ぜひチェックしてみてください☆

アカウントは [izumimkdental](https://www.instagram.com/izumimkdental) です。

<https://www.instagram.com/izumimkdental>

当院のホームページTwitterの紹介文にURLも載せているので、そこからクリックして頂いてもInstagramのページに繋がります。



☆山家☆