

# しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索

## 上がるも下がるも悩ましい!? 大人のカラダ **up** ↑ **down** ↓

鏡に映る自分の姿や健康診断の結果に「ギョッ」とした経験はありませんか？

私たちのカラダには年齢や生活習慣により、見た目や機能が変化しがち。

もちろん、歯と口も例外ではありません。

変化にいち早く気づき、適切な習慣やケアに取り組んで美しい口元を維持しましょう♪

### Up ↑ 上がるといえば

血圧…加齢に伴って血管の弾力性が失われることにより高くなる血圧。男女とも 40 代以降上昇傾向なので気をつけましょう。  
 血糖値…高い状態にあると糖尿病や心筋梗塞・肝硬変といった病気にかかりやすくなるというリスクが生じます。  
 コレステロール…男性は 40～50 代位から女性は閉経を迎える頃から高くなる事が多くみられます。  
 尿酸値…お酒好きに多い病気「痛風」と関係が深く、アルコールや魚卵などプリン体が多い食品の摂り過ぎが上昇リスクに。

### down ↓ 下がるといえば

筋力…加齢に伴う筋力の進行は日常生活に影響を及ぼす事も。  
 新陳代謝…代謝の低下を防ぐ鍵は食事や睡眠などの生活習慣にあります。  
 ポジティブ…加齢だけでなく日頃の姿勢なども原因が崩れる原因に。  
 そして…！**歯ぐき**！意外と思われる方もいるかもしれませんが大人が注意すべき『下がる』のひとつ。歯肉が下がる事のリスクを知って、今日から対策を！



**大人の『下がる』は歯ぐきにも！**歯肉が下がった場合の自覚症状には「食べ物が歯にはさまる」「歯の根元がしみる」などがあげられます。  
**歯ぐき下がり**は 40 代で 8 割以上！加齢や歯を磨く力が強すぎる習慣などさまざまな原因が引き起こす「歯ぐき下がり（歯肉退縮）」は、30

代から発現者が増加。下がってしまった歯ぐきを元に戻すのは難しいので「もしかして…？」と気づいたときから適切なケアをする事が大切です。**無防備な象牙質が菌や酸に狙われる！**歯ぐきが下がるとそれまで歯ぐきに守られていた根元の象牙質が露出してしまいます。象牙質は歯冠部（歯ぐきから上）を覆っている材料に比べてとってもデリケート。この弱い部分がむき出しになって菌や酸にさらされると、虫歯リスクも増大します。歯の根元が露出している人は根元虫歯（根面ウ蝕）になるリスクがあります。加齢に伴って増加傾向にある根面虫歯は「気づきにくく」「進行が早い」のが特徴。自覚症状がない人も多く、気づいた時には重症化していることもあります。根元虫歯の予防や歯ぐき下がりが気になる人にも、フッ素配合の歯磨き剤がお勧めです。受付で販売しています。

# お家で簡単！カフェ気分♪

## <ダルゴナコーヒー>

### ◎材料

コーヒー(インスタント、粉末) 大さじ2  
砂糖 大さじ2  
お湯 大さじ2  
牛乳 300ml

### ◎作り方

1. ボウルにインスタントコーヒー、砂糖、お湯を入れ、ハンドミキサーで薄い茶色になり、ふんわりするまで泡立てます。
2. グラスに牛乳を注ぎ、1をのせたら完成です。



## <いちごフラペチーノ>

### ◎材料

[いちごスムージー]  
冷凍いちご 15粒  
バニラアイス 200g  
牛乳 100cc  
[ホイップクリーム]  
生クリーム 100cc  
砂糖大さじ 1/2



### ◎作り方

1. ボウルに生クリームと砂糖を入れて泡立て、ホイップクリームをつくります。
2. カップにいちご、バニラアイス、牛乳を入れハンドブレンダーで攪拌します。
3. グラスにホイップクリームを少し入れ、いちごスムージーをグラスいっぱいに入れます。
4. トッピングにホイップクリームをお好きな量をたっぷりのせて、いちごを1個のせたら完成です。



## ～よしはら歯科医院感染予防対策 2～

5月25日、全国で緊急事態宣言の解除が発表されました。ですが、元通りの生活に戻るのは、まだまだ難しいですね。油断はせず、よしはら歯科医院では感染予防対策を引き続き行っております。

- ・待合室の密を防ぐため治療される患者様への付き添いは原則お一人までをお願いしております
- ・受付にはビニールカーテンを張り、近距離での会話による感染防止対策
- ・毎朝のスタッフの検温
- ・患者様が診療室への入室の際に検温と診察前のうがいの実施
- ・定期的な換気と診療室や待合室の消毒
- ・雑誌や漫画などの提供休止

状況に応じて対策を変えておりますので、引き続き安心してご通院ください。