

～ 健康の輪 ～

より健康に、より楽しく

歯周病と全身疾患

健康だより No.102 4月号

健康工房

健康相談
漢方相談

蒲郡市八百富町 12-17
Tel 0533-67-3117

薬局ジョイン

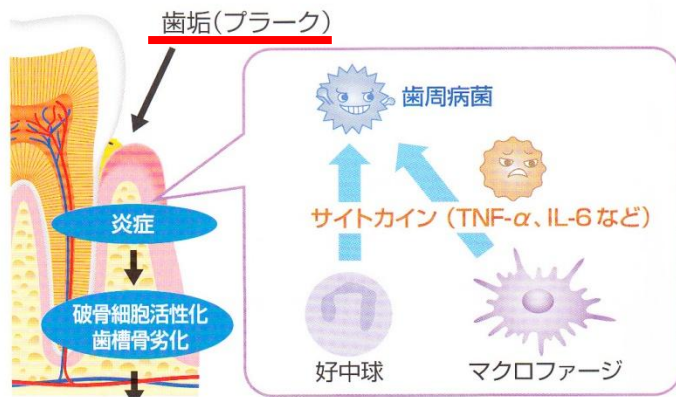
歯周病は生活習慣病のはじまり！？

歯周病は歯垢が溜まり歯周病菌が繁殖する**感染症**です。

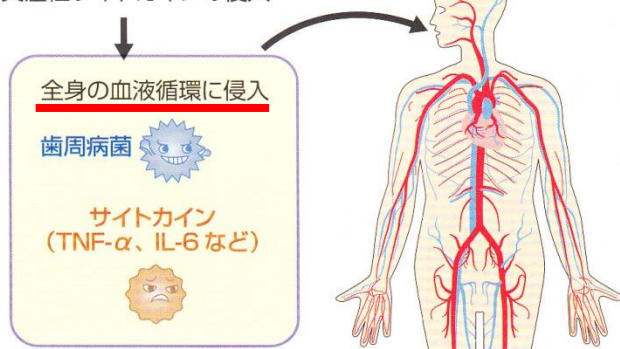
感染初期は自覚症状が少ないですが、治療せずに放置すると、歯根の毛細血管を通して歯周病菌や毒素などが全身の血液循環に侵入します。

血液循環より全身に侵入した歯周病菌などは、全身の組織で炎症を起こし、全身でいろいろな病気のリスクを高めます！

歯周病は歯茎の腫れや痛み、出血などの症状に目が行きますが、隠れたところで体全身を侵しているので注意しましょう！



歯根の毛細血管への歯周病菌、炎症性サイトカインの侵入



認知症

歯周病のサイトカインは脳のミクログリア細胞を活性化して脳神経の炎症を惹起します。

誤嚥性肺炎

口腔内の歯周病菌が気管に入り込み、肺炎を招きます。

非アルコール性脂肪肝炎

歯周病菌や内毒素が肝臓に侵入すると、肝臓のサイトカイン産生を亢進し、肝炎や肝線維化を招きます。

慢性腎臓病

歯周病のサイトカインは腎細胞に作用してコラーゲン産生を誘導し、腎臓の線維化を招きます。

早産・低体重児出産

歯周病のサイトカインが妊娠末期に分泌されるべきサイトカイン(TNF-α、IL-4、IL-6など)やプロスタグランジンを上昇させるため子宮が収縮して早産を招きます。

動脈硬化、心筋梗塞

歯周病菌やサイトカインは血管内皮の炎症を亢進して動脈硬化や心筋梗塞のリスクを高めます。

心内膜炎

心臓弁に歯周病菌が感染して、心内膜炎を起こすことがあります。

糖尿病

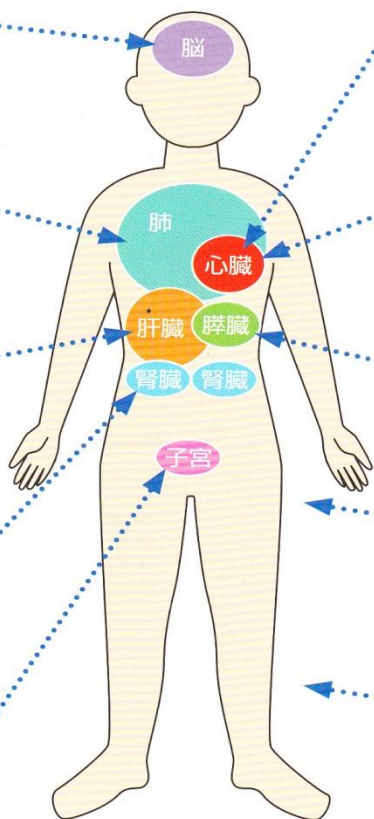
歯周病のサイトカインはインスリン抵抗性を招きます。

インフルエンザ

歯周病菌が作る酵素は、インフルエンザウイルスが人の細胞へ感染する際の反応を促します。

関節リウマチ

歯周病菌のシトルリン化酵素は、自己免疫の抗原となるシトルリン化タンパク質を生成するため、自己免疫応答が活性化してリウマチ症状を増悪させます。



歯周病
全身に
関係する
疾患



当店がお勧めしている青汁には GABA が含まれており、**GABA には消炎作用がある**ので、歯周病菌などによる炎症を抑制してくれる可能性があります。



レオピンロイヤルは濃縮熟成エキスに含まれる硫黄化合物の働きにより、「**血管拡張作用**」や「**抗酸化作用**」が働き全身の血流の調子を整えます！

ワタナベオイスターはミネラルが豊富に含まれており、タンパク質を人間の細胞に変える肉芽形成を促進させて、**口腔内を活性化**させます。

サメミロン中のスクアレンは皮膚粘膜からの**吸収がよく、新しい細胞の代謝を良くします**。また**殺菌作用**もあり、口腔内の菌の増殖を抑えてくれます。



歯周病セルフチェック ²²⁾

歯周病は早く見つければ丁寧な歯磨きで治すことも可能です。
セルフチェックをして早めに対処しましょう。

【チェックリスト】

- | | |
|--|---|
| ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。 | ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角ではなく、おむすび形の部分がある。 |
| ☐ 口臭がなんとなく気になる。 | ☐ とくどき、歯が浮いたような気がする。 |
| ☐ 歯ぐきがやせてきたみたい。 | ☐ 指で触ると、少しグラつく歯がある。 |
| ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい。 | ☐ 歯ぐきから膿が出たことがある。 |
| ☐ 歯を磨いた後、歯ブラシに血が付いたり、すすいだ水に血が混じる。 | |

【判定】

- ⇒ **チェックなし** : 歯磨きを心がけ、年に一度は歯科検診を受診しましょう。
- ⇒ **チェック 1～2個** : 歯周病の可能性がります。まず、歯磨きのしかたを見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯磨きがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。
- ⇒ **チェック 3～5個以上** : 初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。



知っ得イスの答え

A: 永久歯の数は「32本」

歳をとっても少しでも多くの自分の歯で食事がしたいですね！



貴方にもっと知ってほしい!私に起きた小さな出来事を「お手紙」で

2019年
4月号

あくあ通信

瀬戸市のガラス工房で吹きガラス体験!上手く作れるな??

皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長タクマです(^^) /

4月に入り、ついに**新年号**が発表されますね!これを書いている時点(3月中旬)ではまだ発表されていないので、どんな年号になるのか気になります。

さて、皆さん今年はお花見に行きますか?私は公園が近いということで、毎年見に行くのですが、今年は例年に比べ早い開花予測となっております。今回は去年みたいに梅園に行ってそんな春の花のお話を!と考えたのですが、残念ながら当日が雨だったので今回は室内で出来るガラス工房体験を瀬戸市まで行ってしてきました!!

皆さん、ご自分でガラスを吹いたことはありますか?

高温の窯戸で温められて柔らかくなったガラス玉に

息を吹きかけて膨らませてガラスなどを形取っていきます。

まずは核となる溶けたガラスを窯から掬い、色を付ける為に

色つきガラスの破片を付けていきます。それをまた窯に入れ溶けたガラスをさらに足していき、大きな塊にして温めではクルクルと回していきます。

そして講師の先生の合図に合わせて息を吹きガラスを膨らませていきます。

しかし、これが難しく息の強弱が思ったようにはいきません。

最終的に出来上がったガラスはモデルにした作品と

比べてなんだか**ボッコリ**している感じに(笑)

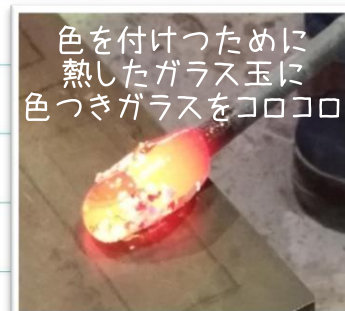
でも体験自体はとても楽しかったです!

薬局ジョインでも皆さんに来ていただけるような体験

イベントを考えて実施してみたいですね(^^) /

体験場所:スタジオ バクザウルス(瀬戸市)

色を付けつために
熱したガラス玉に
色つきガラスをコロコロ



出来上がった
ガラス



わたしのひとごと

4月

会話力もスマホラインをどう活用しますか?

No 95

こんにちは 薬局ジョインの尾崎しのぶです

4月は進学や就職で家から出て新しい生活を始める人も多く、連絡でメールやラインを使うと便利ですね。私の時代は携帯電話もなく兵庫県の高校を卒業して親元から離れた時寮生活で公衆電話のお金もなくホームシックになったものです。

2月に名古屋で母子の健康セミナーに参加した後で主人と高島屋に行きました。見たい所がそれぞれ違うので別れて見ることに...

終わったら携帯電話で連絡し合ってエレベーターの前で待ち合わせることにしました。私はボーと携帯片手に主人を待っていると目の前に...女性がこちらをじーと見ながら近づいてくるのです。「チョブー!!」

(これは私の学生時代のあだ名ニックネームです)と声をかけられたのです。私のこと「チョブー」と呼ぶ人は学生時代の人しかいないはず

よく見ると中学・高校の友、文ちゃん 兵庫から名古屋に嫁に来た「文ちゃん!!」 すごい人混み

の中 私を見つけられて劇的な出会いなのに
旧性 秋山です
あとから考えるとあまりにも突然の出会いだったの

「どうしているの?~」「じゃ~またねえ~」とありきたりな会話であっさり別れてしまいました。その夜

兵庫県立生野高校卒業生のグループラインがあり文ちゃんが私と出会ったことをグループラインにのせてくれて他の同級生の人達もメッセージとかスタンプとか写真とかいっぱい入ってきて大盛り上がりでした。

多数の同級生と同時にやりとりが出来てラインはすごく便利です。なんだかほのこりた気持ちでした。

スマホの進化でこんなに便利になりつながりが増えてきた一方小学生中学生がスマホを持ってゲームばかりで友達と会話することが少なくなり、友人との交流が少なくなったと言われていきます。一人ひとりのコミュニケーション 会話力が大切ですね。

ジョインに来て いっぱいお話ししましょうね!!



今日、激混みの名古屋の高島屋でナント! 秋山しのぶさんに会いました

もちろん偶然です

声を掛けるのに勇気がいりましたが...

これって凄くないですか?

一緒にいた娘も「生野の友達!」と驚いてました

旧性

秋山です

