



東山便り

Vol.40

2020.4月号



東山デンタルクリニック
HIGASHIYAMA DENTAL CLINIC

ある大学生の歯肉炎とその原因、そしてパーミキュラ

歯科衛生士の高橋です。先日、初診で来られた大学3年生のイケメンくん。突然、歯ぐきが腫れ、ハミガキするとすごい出血なのとか。

実際にお口の中を見てみたら「あらま、ホントだね☹️」歯ぐきがパンパンに腫れていました。少し触ると、ぴゅーっと出血し見る見るうちにお口が血だらけになりました。でも、歯はピッカピカに光っています。



私は「これは心配だったね、不安だったよねえ。最近忙しかったり、疲れてたりしてないかな？」彼「ん〜、まあ、ちょっとバタバタしてました」とのこと。

私「そっか。これは歯肉炎って言って、お口の中の細菌が増え過ぎて身体が悲鳴を上げてる状態なんだよ。あと身体が疲れてたり免疫力が落ちてると余計に腫れやすくなるから、まずゆっくり休み、お家で歯についての細菌をしっかりと取っていきな。特に根元と歯と歯の間…」とホームケアの説明をし、機械でそっとプラーク(細菌の塊)を取り、局所的な抗生剤を塗布。「大丈夫、ちゃんとやれば必ず治るからね」とその日は終わり、彼もほっとした表情で帰っていきました。

数日後、2回目の来院。私「どう？腫れは引いた？」彼「シワシワになりました」診るとパンパンに腫れていた歯ぐきが少し治まり赤みが引き、出血も改善。私「良かったね〜治ってきてるね。ちゃんとやってくれたんだね」と声をかけながら、こんなにも腫れてしまった決定的な原因を知りたくて色々質問しました。

「最近、筋トレ始めたんです」「トレーニング後はプロテインっす」「一人暮らしで大学での3年間ずっと同じものしか食べてないっす」「コンビニばかり、買うものも決まってる」「はい、タバコ吸ってます」etc...なるほど、直接的な原因は細菌ですが食生活と喫煙の影響か〜と、腑におちました。

その後、彼に「料理した事ないが、何がいいか？」と聞かれ、その時は鍋料理をお勧めしたものの、男の子が簡単に出来て、栄養バランスが取れ、しかも美味しい料理って何だろう？と考えた折、娘が電気保温調理器を買って簡単に豆カレーなど作ってるってことを思い出しました。

そこで色々インターネットで調べると、気になる物を発見！「パーミキュラ」(無水鍋)です。思いついたら即行動の私、早速、中川にある「パーミキュラビレッジ」へ息子と行きま



した。お昼過ぎに到着したら、お目当ての「ポトフ」が残り2つ！③危ない、危ない。ギリギリセーフでポトフをGET。もう〜絶品でした。

通常、ポトフはスープに味が出てしまい具材を食べると水っぽくて物足りないのですが、パーミキュラポトフは水を1滴も入れないので野菜から出た水分とお塩、胡椒、ローリエのみで凄い旨味と甘み。野菜も煮崩れなくホクホク、ベーコンもトロロ♪



①具材を切って②並べて③火にかけるだけ♪肉じゃがはお砂糖も必要ないそうです。パーミキュラ自体は高価ですが、これひとつで簡単に美味しく色んな料理が楽しめるしかもお洒落に栄養価の高い食事が取れる優れたもの。イケメン大学生にも教えてあげよう、息子が一人暮らしする時には持たせよう。と長くなりましたが、結論♥️・『食事ってホント〜に大事ですね』というお話でした☺️

スポーツドリンクの飲み方について

こんにちは歯科医師の尾之内です。今回はスポーツドリンクの飲み方についてです。スポーツドリンクは体と喉、口の渇きを癒すだけではなく、パフォーマンスの維持向上にも役立ちます。しかし糖分が含まれる酸性飲料であるが故、う蝕や酸蝕症といった歯科疾患リスクが濃密につきまとい、医学的にも飲み過ぎによる肥満等の問題があります。また、重篤な場合には死に至る可能性もあるため、普段から水の代わりに飲み続けることに警鐘が鳴らされています。

こうした問題もあってスポーツドリンクは乳幼児の高熱や熱中症対策には推奨されなくなり、代わってベビー用ドリンクや経口補水液が開発され、種々市場に出回っています。なお世界保健機関(WHO)も糖分が含まれる清涼飲料水の多飲によるう蝕や肥満、糖尿病問題を指摘しておりソーダ税を導入、実地している国や地域もあるようです。

一般人に比べてスポーツ選手のう蝕や酸蝕症の発症リスクが高いことは国内外の研究成果から明らかですが、ハイリスクの要因としてトレーニングによる口渇(唾液分泌低下、口呼吸)とスポーツドリンク補給の反復、高カロリー食と捕食間食の影響、疲労によるブラッシング怠慢などが示唆されています。

水を飲むなどと言われた一昔前とは違って、積極的な水分補給が必要不可欠とされる現代スポーツ界にあり、スポーツドリンクを飲むなどという指導はナンセンスであり到底受け入れられないでしょう。

夏大汗をかいて体力消耗の激しい時はスポーツドリンクを飲むべきだし、涼しい季節に短時間運動なら、水やお茶で十分ではないでしょうか。それから、ちびちびダラダラ飲むよりごくごく一気に飲んだ方が、また、コップやドリンクボトルから直に飲むよりストローを奥まで咥えて飲んだほうが歯にやさしいことが示唆されています。

私もよくスポーツをするのですが、スポーツドリンクを飲んだ後は必ず水を飲むように心がけています。

