



沖歯科医院便り



発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>

〒1-1-1 住所等入れて下さい

歯周病が「アルツハイマー病」の進行を促進！？

虫歯は歯そのものに起こる病気ですが、歯周病は歯ぐきなど歯をとりまく組織に起きる病気です。歯ぐきが赤くなったり、腫れたりする「歯肉炎」、歯ぐきから血・膿が出たり、歯を支える骨が溶け始めるなどの症状が出る「歯周炎」、その両方が歯周病と呼ばれます。

軽度の歯周病である歯肉炎は、正しい歯磨きをして、原因である歯周病菌のすみか「歯垢」を取り除くと健康な状態に回復します。しかし、歯周炎になってそのまま進行すると、歯を支える土台は弱って、歯は抜け落ちてしまいます。また、歯周病は口臭の主な原因の一つでもあります。

認知症の中で最も多い、アルツハイマー型認知症。脳の委縮が特徴のアルツハイマー病によって起こる認知症のことで、症状はもの忘れなどの記憶障害や判断力の低下などです。

歯周病との因果関係については、まだわかっていないものの、動物実験の結果は、歯周病がアルツハイマー病の悪化因子であることを示唆しています。人工的にアルツハイマー病にしたマウスの半数に歯周病を発症させたところ、歯周病のないマウスよりも認知機能が悪化。実験後に、脳に沈着したアルツハイマー病の原因とされるたんぱく質を調べると、歯周病のないマウスに比べて、歯周病マウスのものは重量で約1.5倍、面積では約2.5倍にもなっていました。研究者は、口の中の歯周病菌や炎症のもととなる物質などが、血流に乗って脳に運ばれて何らかの影響を与えているのではないかと考察しています。

歯周病がアルツハイマー病を悪化させる要素ならば、歯周病の治療はアルツハイマー病の進行を遅らせる有効な手段になり得るかもしれません。

<OPC ホームページ参照>

かんぶつ
乾物で

ヘルシーレシピ

今回の乾物：焼きのり



One Point

のりはミネラルが豊富な乾物です。牛肉やほうれんそうは鉄分が多いため貧血ぎみの人におすすめです。もっと簡単に作るなら、具材は切るだけで準備が終わる、ちくわ・ソーセイジ・きゅうりがおすすめです。

お手軽キンパ

栄養価
(1人分)

エネルギー……………511kcal
塩分……………3.3g
鉄……………3.2g

材料(2人分)

- 牛こま切れ肉…………… 80g
- ごま油…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1/2
- 濃口しょうゆ…大さじ1
- コチュジャン…小さじ1
- ほうれんそう……………1/2束
- 鶏がらスープの素・ごま 各小さじ1
- 卵…………… 1個
- ごま油…………… 小さじ1
- ごはん…………… 茶碗2杯分
- ごま油…………… 小さじ2
- 塩…………… ひとつまみ
- 焼きのり…………… 2枚
- ごま…………… 適量

作り方

- ① 牛肉はひと口大に切り、ごま油をひいたフライパンで炒め、**a**を加えて汁気がなくなるまで加熱する。ほうれんそうは茹でて水気を絞^{しぼ}り、**b**を加えて和^あえる。卵はよく溶きほぐし、ごま油をひいた卵焼き用のフライパンで縦長の卵焼きを作り、縦半分に切る。ごはんは**c**を加えてよく混ぜる。
- ② 巻きすに焼きのりを置き、半量のごはんをのせて広げ、中央より少し手前側に牛肉・ほうれんそう・卵焼きを並べ手前からしっかりと巻き込む。
- ③ 巻きすで形を整え、8等分に切って皿に盛り、ごまをまぶす。