

2002年3月15日発行  
〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-15-9  
tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771  
e-mail. hoshiba@ain.co.jp  
発行責任者 干場貴二

### 【巻頭言】

春になって、だいぶ暖かくなってきました。桜の便りもあちこちで耳にします。陽射しも明るくなってきて、女性ならば、紫外線も気になるころですね。とは言え、春はまだまだ朝晩は冷え込みます。意外と、風邪をひきやすいのも今の季節です。健康管理にはいっそう気をつけましょう。

### 【今月の健康】

#### ビタミンCを上手に摂ろう！

最近、薬局やコンビニに行けば多くのサプリメントが売られています。また、お菓子や飲料などにもビタミンCが添加されているものも数多くあります。常時これらを使用されている方も多いことでしょう。効率良く摂取するには、確かに大変便利です。ただし、これらを過信して、普段の食生活をおざなりにしてしまっただけでは何にもなりません。今回はビタミンCの基礎知識についてお話ししましょう。

ビタミンCの正式名称は、アスコルビン酸と言います。ビタミンには、油に溶けやすい性質をもつ脂溶性ビタミンと水に溶けやすい性質を持つ水溶性ビタミンがありますが、ビタミンCは後者(水溶性)に分類されます。ですから、野菜などを長く水につけておくとビタミンCは水に溶け出し、喪失してしまいます。それと、酸化しやすい性質を持っていて、長く空気に触れることで、ビタミンCの効力はなくなっていきます。そのうえ熱にも弱いので、加熱調理によっても失われていきます。つまり、とてもデリケートなビタミンであるということです。このビタミンCの働きについて説明しましょう。

#### コラーゲンの合成に関与

コラーゲンとは、たんぱく質の一種で、細胞の結合組織を構成しています。健康な皮膚、粘膜、骨や血管を維持するのに大切なものです。このコラーゲンの維持、合成にビタミンCは関与しています。

#### 免疫力を高める

ビタミンCは粘膜を強化します。粘膜とは目、鼻、喉、胃袋などの部分をいいます。風邪をひいて、炎症を起こしやすい所です。この粘膜を強化することでウイルスが体内に侵入するのを防いでくれます。また、ガンに対する免疫力も高めてくれます。

#### 抗ストレス作用

体内にはさまざまなホルモンが存在します。その中に副腎皮質ホルモンという、ストレスに対抗するホルモンがあります。ビタミンCは、このホルモンの生成に関与しています。

#### 抗酸化作用

細胞の酸化を防いでくれます。細胞が酸化すると、さまざまな老化現象が起こるばかりでなく、心筋梗塞や脳梗塞、ガンの原因になったりします。これらの予防もビタミンCの役割なのです。

#### 鉄分の吸収を促進する

女性に多い鉄欠乏性貧血。鉄分さえとっていれば大丈夫と思っている方も多いと思いますが、鉄分の吸収にビタミンCはとても大切なものなのです。

#### 疲労回復

疲労とはエネルギーがうまく作れない場合に感じやすいもの。エネルギー代謝を、スムーズにしてくれるのもビタミンCなのです。



この他にも、コレステロール値を下げてたり、アレルギーに対する抵抗力をつけたり、シミ、そばかすを防いだり、さまざまな働きをしてくれます。

それでは一日摂取量はどういうと、みかん4個分くらい(100ミリグラム)になります。でもビタミンCは摂りだめがききません。今日、みかん10個食べたから、明日は食べなくてもいい、なんてことはないのです。ビタミンCは単独で摂取するよりも、その他のビタミンやたんぱく質などと摂取した方が吸収率が高まります。サプリメントなどは、あくまで栄養補助食品。食事の中で、上手に摂って下さい。

## 【患者さんのお話】

### 猫にも歯周病？

今回は患者さんの話ではなく、患者さんの猫の話です。先日、友人の獣医の先生とお話をする機会がありました。その先生の話によると、とくに、2歳以上の猫に歯周病が多く、その結果、腎、肝機能障害を引き起こすことが、多くみられるということでした。これは、歯磨きなどの予防をしていないからです。遂に、ペットの世界でも歯科が大切になってきたようです。

それと、何と言ってもペットの食生活の変化です。キャットフードは栄養のバランスも良く、本当に美味しいそうです（メーカーの人が味見しているのですから）。しかし、軟らかくしてあるため、猫があまり噛まなくなったのです。可愛い猫ちゃんのためのキャットフードも考え物ですね。

もちろん、私たち人間も人のこと（いえいえ猫のこと）は言えませんが、

べらなくなったりして、行動が内向的になることもあります。

では、歯並びをよくするためにはどうすればいいのでしょうか。もちろん最終的には歯の矯正になってしまいますのですが、その予防としては、乳歯の時代から正しい噛み合わせを作っておくことです。虫歯などで正常な脱落時期よりも早く抜いてしまうと永久歯が正常な位置に生えてこないのです。



「よく噛んでよく磨く」、これが究極の『歯並び育成法』なのです。

ご意見はこちら

## 【歯科の話】

### 歯並びについて

今回は特にお子さんの歯並びが悪いと、どうなるかというお話をします。まず、汚れが歯の周りにたまりやすくなり、歯ブラシも歯のスミズミにまで届きにくくなって、歯はいつも汚れた状態で、虫歯になりやすくなります。また、歯肉に炎症がおこりやすくなり、歯周病の原因にもなります。

正しく発音するためには、口をきちんと閉じたり、舌を歯の裏にあてたりと、さまざまな動きが必要です。歯並びが悪いと、発音が悪くなります。言葉を覚える発達期には、大きなハンディですよ。

また、食べ物をうまく噛み砕くことが出来ないために、消化が悪くなります。食べる時間が長引いて困ることもあるようです。

さらに、アゴの位置がずれてしまい、アゴの成長が充分に進まなかったり、逆に伸びすぎてしまったりします。顔つきにも異常を起こすこともあります（左右非対称だったりうけ口だったり）。

深刻なのは、噛み合わせが悪く、口が開けにくい、アゴの関節の音がしたり痛みを生じたりする顎関節症（がくかんせつしょう）になってしまうことです。

もちろん、人と話をする時など、口元に引



け目を感じるようになり、笑わなくなったり、しゃ

ほしは歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771（院長直通）

e-mail hoshiba@ain.co.jp（干場）

tomogoto@ra2.so-net.ne.jp

（在宅診療部；五島）

## 編集後記

先日、千葉に出かけた時に一面に咲いた菜の花を見ました。菜の花は、待ち望んだ春の到来を実感させる花ですね。

これから、卒業式、入学式のシーズンです。気持ちをリフレッシュして新しい年度に向かって行きたいものです。（K）

## コラム

### 青雲之志（せいうんのこころざし）

徳をみがいて立派な人物になろうとする志。また、出世して名を残そうとする志のこと。あまり強すぎるとムネオさんになっちゃいます。人生、ほどほどかな？