



気がつくとも今年も残りわずかになってしまった、というのが多くの方の感想ではないでしょうか。月日がたつのは早いものです。まだまだやり残したことが沢山あるような気もしますが、無情にも時は過ぎていきます。

今年も、景気回復の兆しはあまり感じられず、台風や地震の被害などにも悩まされ、暗いニュースが多かったように思います。

しかし、今年の『流行語大賞』は、アテネオリンピック金メダリスト北島康介選手の『チヨー、気持ちいい』でした。喜びの言葉が、今年を代表する言葉に選ばれたことは、ちょっと気持ちを明るくしてくれます。

来年は、そんな言葉が自然にでてしまうような出来事が沢山あるといいですね。



ビタミンCを摂ろう



かぜやインフルエンザが気になる季節になりました。今年のインフルエンザは、新型が流行するおそれもあるということですから、何より予防が大切です。外出から戻ったら手洗い、うがい(まず、ぶくぶくうがい、それからがらがらうがい(効果が)はもちろんのこと、かぜやウイルス性疾患の予防と治療にビタミンCの効果が見直されています。

ビタミンCの幅広い効果を列挙してみます。

- ・ かぜやウイルス性疾患の予防と治療
ビタミンCの投与がウイルスの増殖を抑制するインターフェロンの生産を増加させる
- ・ 動脈硬化を防ぎコレステロールを減らす
過剰な血中コレステロールを胆汁酸に変え外部に排出させる
- ・ ストレスに強くなり胃炎や胃潰瘍を防ぐ
物理的、心的ストレスが加わると副腎皮質ホルモンの分泌が盛んになる。副腎皮質ホルモンの機能保持するためにはビタミンCが必要

- ・ 小児の知能指数を上げ背を伸ばす
アメリカのクラバとカツ博士によって知能指数の上昇、ミラー博士によって背が伸びると報告された
- ・ しみ、そばかす、日焼けなどの色素沈着に
皮膚にあるメラニン色素の生成の阻害の外光に対する感受性テストでもビタミンCを多く摂ったグループが日焼けをしなかったという報告がある
- ・ 糖尿病の治療に
ビタミンCを十分に与えると糖尿病治療に必要なインスリンの生産がすすみ、糖尿病が改善される
- ・ 貧血の改善
ビタミンCの摂取は鉄の吸収を良くし、鉄欠乏性貧血を改善する
- ・ 歯槽膿漏の予防と治療に
1964年にアメリカのチャースキン博士によって確認の報告があり、ビタミンC剤の効能が容認許可されている

この他にも、疲労回復や環境汚染物質の解毒に有効などと様々な効果が解っています。

これだけ効果のあるビタミンCですが、残念ながら、イヌやネコ

など殆どの動物は自らの体内で生成することができませんが、人間にはその能力がないのです。したがって食べ物やサプリメントから摂取しなくてはなりません。1日摂取量はみかん4個くらい(100mg)になります。単独で摂取するよりも、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。なるべく食事の中で摂りましょう。サプリメントなどは、あくまでも栄養補助食品ですから。



✕ お口や唇の乾燥を防ごう ✕

ご意見はこちら

年をとると、口が乾くようになります。朝起きたときなど、口の中の粘膜や舌の表面が乾いて動かしにくいこともあります。これは唾液の出が悪くなっていることが最大の理由です。

唾液には『刺激唾液』と『安静時唾液』の2種類があります。

刺激唾液は食事時に分泌され食べ物を濡らしまとめる働きがあります。食べ物を噛み砕いて、粉々になったままでは食べられません。唾液で水分を加えて飲み込みやすくまとめるのです。この刺激唾液は、年をとってもあまり衰えません。補助的にお茶や汁物と一緒に食事を摂れば、あまり困ることもないでしょう。

もう一方の安静時唾液は、口の中の粘膜にある小唾液腺という器官から分泌される唾液です。これは、ふだん口の中を潤った状態に保つ働きがあるのです。ところが、これは加齢と共に確実に分泌が減少します。そのため、口の中やその延長である唇の粘膜が乾くようになるのです。

これからの季節、空気の乾燥や、暖房器具のつけっぱなしなど、益々乾燥を助長する状況になります。お口の健康のために唾液の分泌は必要ですから乾燥対策に留意しましょう。

水分の補給は、冬場でも大切なことです。また、対症療法として唇にリップクリームを塗ることもよいでしょう。



ほしば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 info@hoshiba.net

<http://www.hoshiba.net>



お知らせ

現在、江戸川区歯科医師会で要職を務めさせていただいております。これも地域のため、皆様のためと信じ頑張っていきたいと思っています。ただ、会議が毎日のように入っており、診療時間を短縮する日が増えております。予約がなく、閉院時間近くにご来院される方は、ぜひ一度ご連絡ください。又、ご迷惑をおかけいたしますがしばらくの間、木曜日は休診とさせていただきます。



編集後記

ちょっと私的なことですが、ほしば歯科医院に飾ってあるパッチワークの数々は、実は私の78歳になる母が作ったものがほとんどです。今年も新しい作品を送ってくれました。歯科医師という仕事を選んだのは、手先の器用な母のDNAが少しは関係しているのでしょうか。(笑)

12月30日(木)~1月4日(火)

上記期間を冬季休暇とさせていただきます。

なお、休診期間中に万一の場合は、『江戸川区歯科医師会館内 休日歯科応急診療所』に電話で診療を申し込んでください。

TEL:03-3672-8215

住所：江戸川区東小岩4-8

ほしば歯科医院ニュースレター 第49号
発行日 2004年12月6日発行

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-13-7

tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771

e-mail. info@hoshiba.net

<http://www.hoshiba.net>

発行責任者 干場貴司