

東山便り

Vol. 91

2024. 8月号



東山デンタルクリニック
HIGASHIYAMA DENTAL CLINIC



口呼吸の原因は食べ物にあった！

こんにちは。矯正歯科担当の長縄直子です。
昨今、アレルギー体質のお子さんがとても多いです。私は矯正治療を担当しているのですが、矯正治療に通ってくれているお子さんはほとんどと言っていいほどアレルギー持ちで、それが原因で引き起こされる口呼吸が歯並びかみ合わせを悪くしている原因の大きなひとつだと、つくづく実感している今日この頃です。

さて先日、当院の食育講座で大変お世話になっている今野先生が、お子さんのアレルギーや口呼吸に悩んでいる保護者様向けに、アレルギー講座を開催してくれました。今回、今野先生にお話をいただいたのは、『口呼吸の原因は食べ物にあった！』です。

みなさん大好きな小麦が実は、様々なアレルギーを引き起こしている…
と言ったらびっくりされますか？

パスタ、ラーメン、ケーキなど、小麦は今や日本の食生活に欠かせない材料になっていますが、“グルテン”という小麦に含まれる独自のタンパク質が腸内に蓄積し、腸内環境を悪化させることが指摘されています。腸内環境の悪化は体にさまざまな不調をもたらすといわれていて、グルテンの影響による不調は、アトピー性皮膚炎や喘息など、目に見えてわかるアレルギー反応もあれば、頭痛や腹痛、倦怠感、肌荒れなど自覚しにくい症状もあります。

小麦の他にも、砂糖、乳製品、添加物などが、アレルギーを引き起こす原因になると言われています。今野先生は、ご自身が潰瘍性大腸炎という難病を患い、息子さんたちもアトピー体質で、それを食事で改善された経験があり、今回の講座は実体験も交えた充実した内容となりました。参加されたお母様たちも熱心に先生の話聞いてくださり、最後は座談会のような形式でお互いの悩みを話し合い、とても良い雰囲気でした。

かくいう私も、高校3年生になる息子がアレルギー体質で、中学生頃からアトピーもでだして最近とてもひどくなり、皮膚科にお世話になっています。アレルギーで鼻が常時詰まっているので、常に口呼吸で、息子もそれを気にして夜は自分から口テープをして寝ている状態です…息子の皮膚科や耳鼻科にも付き添いますが、病院に行っても症状を見て薬を出すだけで、本当の原因ってあまり重要視されていないように思います。

病院に行く前に、一度ご自身の食生活を見直してみても少し意識した生活をするだけで、もしかしたらお子さんのアレルギーが改善するかもしれませんね。私も気をつけます…

今野先生のアレルギー講座、大好評だったので、また開催する予定です。ご興味ある方はぜひ、足を運んでみてくださいね♪
(歯科医師 長縄直子)



丈夫な骨をつくる栄養素

骨密度は男女ともに20歳前後にピークを迎え、加齢と共に減少していきます。また、骨は常に破骨細胞により壊され、骨芽細胞によって新しい骨を作り出しています。これを骨のリモデリングといい、このバランスが崩れて骨吸収が進むと、骨は脆くなり、骨折しやすくなります。

骨の主な構成成分はリン酸カルシウム(70%)、コラーゲン(20%)、水分(10%)です。カルシウムは骨に貯蔵されており、筋収縮や様々な働きを担います。そのためカルシウムは血液中に一定の濃度で保たれています。

足りなくなると骨の中に蓄えられているカルシウムを取り出して補いますが、その際に足りない分以上にカルシウムを取り出してしまふ為、血管内に沈着し動脈硬化などを引き起こします。

それを防ぐために、血中カルシウム量のバランスを保っているのがマグネシウムです。そのため、カルシウムを摂る際は併せてマグネシウムを摂取することも重要です！

★丈夫な骨を作るために★

①カルシウム+マグネシウムが豊富な食材を摂取する

★カルシウムはチーズや小魚など、マグネシウムは海藻類やナッツ類に豊富

②ビタミンDが豊富な食材を摂取する

→ビタミンDはカルシウムの吸収を促進します

★キノコ類、サケ、サバなど

★1日5~10分日光に当たる(ビタミンDは太陽光に当たると合成します)

③タンパク質、ビタミンC摂取

→コラーゲンはタンパク質からできています。体内でタンパク質をコラーゲンに変換するためにはビタミンCが必要です。併せてビタミンCも摂りましょう。

★タンパク質は肉類、卵など、ビタミンCはパプリカ、ブロッコリーなど

④タンパク質が糖化して骨の弾性を失わないために糖質の摂取は少なめにしましょう★

将来の健康のために、日々の食事から意識できると良いですね😊
(歯科衛生士 澤田)



24年1月~託児ルーム変更のお知らせ



24年1月より、託児ルームの場所が変更となりました。場所はクリニックから徒歩1分の新開地ビルの1階です。より充実したスタッフと設備で、皆さまのご利用をお待ちしておりますので、詳しくはスタッフにお尋ねください。





日本一長い盆踊り『郡上おどり』

こんにちは。受付の山口です。8月にも入り、暑い日々が続いてますね。熱中症にはくれぐれも気をつけましょう！☀️

皆さんは今年の夏休みやお盆休みはどのように過ごされるご予定でしょうか？🍉
私は、夏になると行きたくなるのは、**岐阜県郡上市で開催される郡上おどり**です！
皆さん、ご存知でしょうか？

郡上踊りはユネスコ無形文化遺産にも登録されている伝統的なお祭りです。街の人や観光客の方が盆踊りを一緒に踊り、街を一周します。

7月中旬から開催しており、30夜以上にわたって踊られるので、日本一長い盆踊りだそうです！
そして、お盆には徹夜踊りと言って、翌朝の5時まで踊り続けます😊

初めて郡上踊りに行った時は、そのお祭りのユニークさと地元の人や観光客の方の熱気、知らない人たちと盆踊りを一緒に踊る楽しさなど、、、郡上踊りの魅力に心奪われてしまいました🌟

皆さんもぜひ夏休みの過ごし方の定番に郡上踊りはいかがでしょうか。(受付 山口)



8月 講座のご案内

詳しくはスタッフまで



小学3年～中学生限定
夏休み特別教室

食育お弁当作り

8.28 WED | 10:00-12:00

玄米ごはん・グルテンフリー唐揚げ・平飼い卵の玉子焼き。
体に優しい素材と伝統的な調味料で作る、味わい深いお弁当。
材料の選び方や調理を学びながら、楽しくお弁当作りをします。

- 参加費 1ポイント (1500円)
ポイントまとめ買いでお得に受講できます！
- 募集人数 10名様 (3名以上の参加で開催)
- 持ち物 エプロン・手拭きタオル・お茶やお水
お弁当箱<15cm×10cm程度・タッパーなどでも>



タネトネキッチン
食育栄養士 いまのゆうこ

食の除菌・体質診断を使ってオリジナルの食薬を提供
アレルギー改善教室指導・漢方性大腸炎食事指導
グルテンフリー料理教室・体質改善料理教室を開催



ご都合が悪くキャンセルされる場合は、お早めにご連絡ください。期日、当日は100%のキャンセル料を頂戴いたします。



質問のボタンを回す、スタッフリレー 20

澤田さん から、⇒ 空閑さん へ

Q: 最近のマイブームを教えてください😊

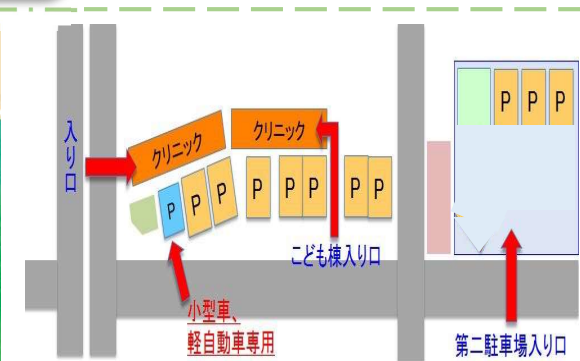
A: 夏のマイブームは『果樹園に果物を買に行くこと』です
お気に入りの果樹園を見つけて朝採りの果物を買に行くのが休日の楽しみです🎵
柑橘類も大好きなので、おすすめの柑橘類の果樹園さんがあれば教えて頂けると嬉しいです😊

次回は、空閑さん から、⇒ 直子先生 への質問



院長先生と一緒に朝のウォーキングをしたりと、とても仲良しなご夫婦ですが『プロポーズの言葉を教えてください💕👩👰』

当院アクセス、駐車場案内



診療時間8:30～12:30/14:00～17:30
▲土曜午後は13:30まで 休診: 日曜・祝日

〒464-0807 名古屋市千種区東山通5-89-1
地下鉄東山線『東山公園駅』徒歩3分
TEL 052-781-5520