

東山便り

Vol. 93

2024. 10月号

東山デンタルクリニック
HIGASHIYAMA DENTAL CLINIC

感じない人もいる!?第6の味覚『脂肪味』

こんにちは、皆さんは『脂肪味』をご存知でしょうか。甘味、塩味、苦味、酸味、旨味に次ぐ、第六の味覚のことです。

味蕾（みらい=舌にある味覚の受容器）は五味を伝える役割があると知られていますが、近年九州大学の研究グループが脂肪味を感じられる神経もあることを発見しました。脂肪味は感じられる人、そうでない人がいて、感じられないと脳卒中や心臓病、糖尿病のリスクが高まると言われています。

脂肪味を感じられないのは普段の食生活が関係しています。日常的に脂肪を継続摂取すると、脂肪味は鈍感になることが実証されています。これにより油物に物足りなさを感じ、過食になる可能性もあるのです。また朝食を抜いたら必要十分な栄養素が足りないため複数のホルモンが過剰分泌され、脂肪味が感じにくいことも研究結果として挙げられています。脂肪味を感じるための改善策として

- ①揚げ物よりも焼き・蒸し料理、
- ②脂肪の多い肉よりも赤身肉・鶏むね肉・白身魚、
- ③ラーメンよりもうどん・そば、
- ④洋菓子よりも和菓子、
- ⑤マヨネーズ、ドレッシングをノンオイルにする
- ⑥乳製品を低脂肪製品のものにする

などがあると言われています。また、味蕾は約二週間で生まれ変わるとされており、**脂肪味を感じることは努力により可能**です。脂肪味を感じると味蕾が小さな刺激にも敏感になるため、同じ食事でも奥深い味わいを堪能できるようになります。健康になり食事もより美味しく感じるなんて、一石二鳥ですね。

ちなみに、全般的な味覚障害になる原因については下記が挙げられます。

- ①亜鉛不足（味蕾の新陳代謝には亜鉛を必要とします）
- ②加齢（加齢により味蕾数が減少します）
- ③口腔乾燥する疾患（口腔乾燥症、口腔カンジダ症など）
- ④鼻疾患（鼻づまり、アレルギー性鼻炎など）
- ⑤全身疾患（糖尿病、慢性腎不全、内分泌機能低下など）の合併症
- ⑥薬（関節リウマチ、高血圧、パーキンソン病、糖尿病、抗アレルギー薬、消化性潰瘍などの治療薬）の副作用
- ⑦ストレスなどの心理的なもの（心因性味覚障害）



味覚障害は食の楽しみが減るだけでなく、食欲不振から栄養不足になった

味付けが濃くなったり塩分や糖分をとりすぎたりして健康を損なってしまう原因にもなります。これから食欲の秋ですし、いつまでも美味しく食事したいものです。（歯科医師 山岸）

夏を乗り切る入浴のすすめ



こんにちは！歯科衛生士の水野です。
まだまだ暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか^^
私はこの暑期中、毎日欠かさず大好きなお風呂に浸かり、日々の疲れを癒しながら、夏風邪を引くこともなくこの夏を乗り切っております。本日は、そんな大好きな入浴についてのお話をさせていただきたいと思います。

あなたはどれ？シャワー派・湯船派・お風呂キャンセル界限・サウナー

日本人は湯船に浸かる派の方がシャワー派よりも多いと思っていましたが、2020年のLINEリサーチ調査では湯船派よりもシャワー派の方がわずかに多いという結果が出たそうです。シャワーは時短や節水などのメリットがあります。が、ここは湯船派として、お風呂に浸かるメリットに触れたいと思います。

あ、そうそう。お風呂キャンセル界限なんて言葉も少し前からちらほら耳にするようになりましたが、お風呂キャンセル界限とはその名の通り、お風呂に入らない方々です。それはそれで、スーパー時短ではありますし、最近では水がなくても良いドライシャンプーなる物もあります。サウナーは言わずもがなです。私もたまにサウナーです。

『お風呂に浸かる』と言うことは血液循環に良い影響を与える

まず、お風呂に浸かるとこんな効果があります

🔥温熱効果🔥 お湯に浸かることで体温が上がり、血管が拡張します。これにより、血液がスムーズに流れるようになり、体全体の血行が促進されます。特に、手足など末端の血行が改善されることで、冷え性の緩和にも役立ちます。

💧水圧効果💧 お湯に浸かると、水の圧力が全身にかかり、ポンプのように働いて血液が心臓に戻りやすくなります。これにより、全身の血液循環がさらに良くなります。

🌊浮力効果🌊 お湯に浸かることで体が軽く感じられ、筋肉や関節への負担が軽減されます。これにより、筋肉がリラックスし、血行が良くなる効果があります。また、ストレスの軽減にもつながり、自律神経が整いやすくなるため、血行改善に寄与します。

🌿リラックス効果🌿 入浴によって心身がリラックスすると、副交感神経が優位になり、血管が拡張します。これも血行を良くする要因の一つです。また、ストレスの軽減が全身の血流改善に繋がるともいわれています。特に、適切な温度（40℃前後）で10～15分ほどゆっくりと浸かると、体への負担も少なく、血行促進効果を最大限に引き出すことができるそうです。

⚠️熱すぎるお湯は逆に体に負担をかけることがあるため、注意が必要です

定期的な入浴習慣を維持することで、血行が良くなるだけでなく疲労回復や免疫力向上にもつながるため、全身の健康の為に入浴はとても有効です。

最後に歯科衛生士として一応、歯科に関する事もお伝えしておきます^^
顎関節症で顎が痛む方は、顎関節周囲の筋肉が張って硬くなっています。その辺りを入浴中の血行が良くなっているタイミングで、優しくクルクルマッサージすると痛みが緩和され易いですよ。ちなみに私はサウナよりも露天風呂派で温泉大好きなので、お勧めの温泉情報お待ちしております^^🌿（歯科衛生士 水野）

ふだんのお風呂は、シャワー派？湯船派？

【年代別】シャワー派と湯船派の割合





ハブラシでは届きにくい歯周病菌に『歯間ジェル』

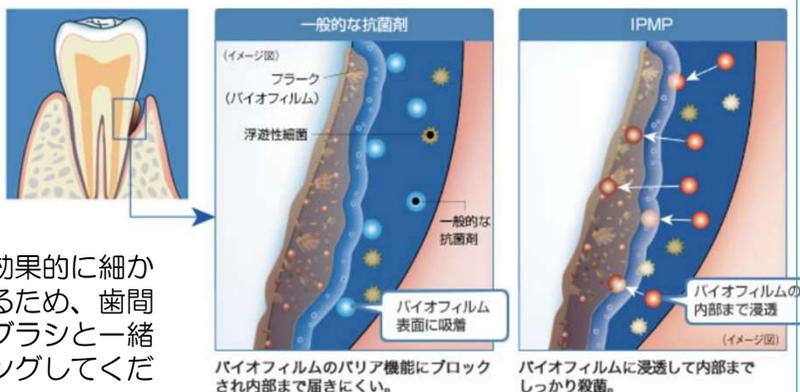
こんにちは。受付の中道です。今回は歯周病の予防に効果的な商品、**システム歯間ジェル**についてご紹介させていただきます★

システム歯間ジェルは、IPMP(イソプロピルメチルフェノール)配合の歯間部を集中ケアするジェルタイプの歯周病予防歯磨きです。殺菌成分としてIPMP(イソプロピルメチルフェノール)と、CPC(塩化セチルピリジニウム)を配合。抗炎症作用のあるグリチルレチン酸配合で、腫れやすい歯間乳頭の炎症や歯肉炎を抑制し歯周病を予防します。

歯周病菌は歯の根付近にバイオフィームを形成し、その内部に密集していますが、このバイオフィームは歯ブラシではなかなか落とせません。バイオフィームに浸透して歯周病菌を退治してくれる薬用成分がIPMP(イソプロピルメチルフェノール)です。



この歯間ジェルに配合のIPMPが歯周ポケットを集中的にケアし、唾液と反応してゲル化するので歯間部により長く留まります。



薬用成分やフッ素を効果的に細かな部分に行き届かせるため、歯間ブラシやワンタフトブラシと一緒に使用してブラッシングしてください♪

商品が気になる方は是非お試しください😊🌟 (受付 中道)

質問のボタンを回す、スタッフリレー 22

直子先生



から、⇒ 福田さん



へ

Q: 人生で一番影響を受けた人は誰ですか?

A: 8歳上の兄です。自分のことはいつも後回しな兄で、私が18歳になるまで父親代わりに養ってくれていました😊 周りの人をすごく大切にしている姿を身近で見て、「人として」の大切なおとこや、人との関わり方は特に影響を受けたと思います(^^)



今回は、福田さん から、⇒ 南さん への質問

『ディズニーが大好きな南ちゃん、ディズニーでの1番の思い出は何ですか?』



無事、男の子が生まれました!

この度、7月から産休に入らせて頂いております伊藤です。9月に無事に男の子を出産する事ができました。皆さんの温かい応援ありがとうございました。東山DCに妊婦さん講座に来て頂いてる助産師さんの指導の元、毎日、一万歩を歩く事と妊婦ヨガ、温活、食事栄養に気をつけて過ごした結果、難産だった1人目よりは楽なお産になりました。復帰した際は皆さんの元気なお顔が見れる事を楽しみにしています。(歯科衛生士 伊藤)



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。



10月 講座のご案内

10時スタートです、詳しくはスタッフまで

10月 食育講座



生麴の甘酒仕込みと

甘酒を使った料理の教室

美味しい甘酒の作り方
糍漬けの豚肉の生姜焼き
鮭の糍西京焼

発酵は「簡単」っていうけど、なんとなくハードルが高い。買ったばかりの冷置庫の奥で眠っている...という方にぜひいただきたい講座です。砂糖とは違った美味しさの引き出し方や健康効果を知れば、きっとあなたも甘酒ファン♡

10/23 WED
10:00-12:00

参加費 2ポイント(3000円)
ポイントまとめて買ってお得に受講できます!
募集人数 6名様(3名様以上の参加で開催)
持ち物 エプロン・手拭きタオル・お茶やお水

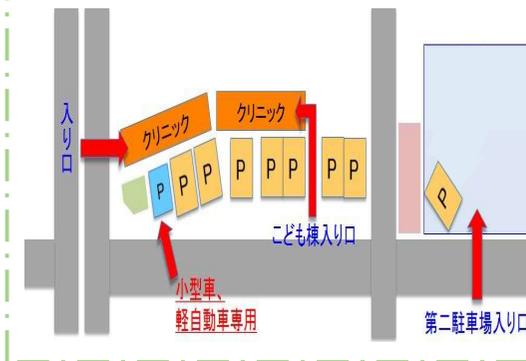


タネトネキッチン
食育栄養士 いまのゆうこ

食の趣味・体験診断を使ってオリジナルの食生活を提案
アレルギー・改善食事指導・痛風性大腸炎食事指導
グルテンフリー料理教室・体験改善料理教室を開催

ご予約が早くキャンセルされる場合は、お早めにご連絡ください。前日、当日は100%のキャンセル料を頂戴いたします。

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