



# 山口歯科

## お口の健康新聞

2014年1月8日発行  
第2号

山口歯科クリニック  
〒327-0845 栃木県佐野市久保町 267-1  
<http://www.y-s-clinic.com/>  
0283-23-9595

### この号の内容

- 1 新年のご挨拶
- 2 お口の健康体操 第2回  
「スマイル・ストレッチ」
- 3 食育コラム 第2回  
「糖化を防いで老化予防」
- 4 特集「歯磨きでガン予防？」
- 5 佐野市の豆情報

## 1. 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。皆様方には健やかに 新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

さて、あまり聞き慣れないかとは存じますが、新春を迎えた今の時期にぴったりの歯にまつわる言葉に、「**歯牙春色(しがしゅんしょく)**」というものがあります。

これは、晴れやかな春の如く、歯が輝くような笑顔を浮かべる様子から「朗らかに爽やかに大笑いすること」を形容する言葉です。

「笑顔」には周りの人々に「癒し」を与えるだけでなく、ご自身の「**ストレスの軽減**」や「**免疫力を高める**」効果があり、現代のストレス社会において「健康は笑顔から始まる」と言っても過言ではありません。

皆様方にとって、「歯牙春色」な笑顔にあふれた一年になりますことを心よりお祈り申し上げますとともに、新年の挨拶に代えさせていただきます。

## 2. お口の健康体操 第2回 「スマイル・ストレッチ」

笑顔や豊かな表情は気持ちよく健康に暮らしていくためにとても大切なものです。

しかし、私自身もそうですが、自然な笑顔を作るのはそう簡単なことではありません。いきいきとした表情をつくる「表情筋」と呼ばれる顔の筋肉は、日常生活ではたったの20～30%しか使われていないと言われており、他の筋肉と同様に、表情筋も使わないと徐々に衰えてしまいます。そこで、この表情筋を鍛えるストレッチが最近、注目され始めています。

今回は、「**表情筋のトレーニング**」をするストレッチ(1～4)と、「**表情筋のトレーニング**」に加えて「**肩こりの解消効果**」や「**小顔効果**」なども期待できるストレッチ(5～6)を組み合わせるものをご紹介します。

以下の流れを1セットとして、一日2～3セットを目安に行うと効果的です。

1. 右目をつぶって左の口の角を上げる
2. 左目をつぶって右の口の角を上げる  
(慣れるまでは、鏡などを見ながらリラックスして行うと良いです。)
3. 両目をつぶって眉毛を上上げる
4. 両目を開けて口をすぼめる
5. 思いっきり上を向いて、背筋、顎、首を伸ばす
6. その状態をキープして、30秒間、「あ」「い」「う」「え」「お」の口の形を繰り返す  
(口はできるだけゆっくり大きく動かした方が効果的です。)

### スマイル・ストレッチの効果

1. 表情豊かになる
2. 肩こりの解消
3. 姿勢の改善
4. 首元がスッキリする
5. 眼精疲労の改善

### 3. 食育コラム 第2回「糖化を防いで老化予防」

老化現象には大きく分けて「酸化」と「糖化」というものがあります。今回は、最近、注目され始めている「糖化」についてのコラムです。

「糖化」とは「**体の中のタンパク質が、糖分と結びついて体が老化する生体反応**」です。

体を動かすためのエネルギーである糖分は人間にとって必要不可欠なものですが、摂りすぎると代謝が追い付かなくなり、余分な糖分が出てきてしまいます。

この使い切れなくなった余分な糖分が、私達の体の至るところにあるタンパク質に結びつき、「AGEs」という**老化物質**を作ります。これが血管や肌、髪、骨など体のあちこちに作られることで、体全体が老化をしていくのです。糖化が進むと、体の様々な部分に影響を及ぼします。

まず、糖化は血糖値が高い状態で進行する現象なので、「**糖尿病**」のリスクが高まります。

さらに、「AGEs」が血管の壁に蓄積すると「**動脈硬化**」、脳内に蓄積すると「**認知症**」、骨に蓄積すると「**骨質低下**」、皮膚に蓄積すると「**肌トラブル**」などを惹き起こす可能性が高まります。では、どのようにしたら糖化を予防することができるのでしょうか？

「**糖化の予防、改善方法**」について、以下にまとめました。

1. 甘いもの、炭水化物の食べ過ぎに注意する
2. 「**懐石食べ**」をする

野菜や海藻など繊維質を多く含む食物を食事の最初に食べましょう。

繊維質が腸の中で糖質の吸収を抑え、食後の血糖値の上昇を防ぐことができます。

その後に、肉や魚などのタンパク質、最後にごはんなどの炭水化物、というように懐石料理のような順番に食べる「**懐石食べ**」が理想的とされています。

3. よく噛んでゆっくり食べる
4. 食事を抜かない

食事を抜くと、体が飢餓と勘違いをして、血糖値を上げるホルモンを分泌してしまいます。

5. AGEs の生成を防ぐ飲食物を摂る

日本茶に含まれるカテキンには高い抗糖化効果があります。お茶類は他にも、ローマンカモミール、ドクダミ、甜茶、ルイボスティー、果物はグレープフルーツ、柿、りんご、ライム、ゆずなどが効果的です。特にりんごは皮ごと食べるとより効果的です。

6. 糖化を促進するような習慣を避ける

「喫煙」、「睡眠不足」は糖化を促進させてしまうので、このような習慣がある場合は早めに改善することをおすすめします。

7. 40～42℃の温度で入浴する

熱というストレスが体にかかった時に作り出される「**ヒートショックプロテイン(HSP)**」というタンパク質は、糖化したタンパク質を排出する一方で、新しいタンパク質を生み出し、新陳代謝のカギになるとして注目されています。

「HSP」を増やすためには 40～42℃の温度で入浴する**マイルド加温**が効果的です。愛知医科大学医学部准教授の先生がすすめる **HSP 入浴法**に基づく、「42℃の時は 10 分、41℃の時は 15 分、40℃のときは 20 分を目安に湯船に浸かり、入浴後は体を冷やさないように十分に保温し、入浴前後には常温の水分を 300～500ml 補給する」ようにします。毎日ではなく、週に 2 回程度行った方が効果的で、「**免疫力・運動能力の向上**」も期待できます。

**※のぼせやすい方は、無理せずに行うように十分気を付けてください。**

生活習慣を変えるだけで、予防はもちろん、ある程度進んでしまった糖化を改善することができます。まずは、糖化予防を意識した生活を 3 ヶ月間続けてみましょう。継続することで徐々に効果が実感できるようになってくると思います。

## 4. 特集「歯磨きでガン予防？」

現在、日本では口腔ガンになる人が 30 年前の約 3 倍に増えてきています。

年間で約 7000 人が口腔ガンになり、このまま増加すると 10 年後には年間で 12000 人にも達する見込みとなっています。

しかし、口腔ガンは予防をすることができ、アメリカなどでは国をあげて対策をすることで、年々減少してきています。

口腔ガンの原因としては、「お口の中の不衛生」、「飲酒」、「喫煙」が挙げられます。

タバコの中には、「ニコチン」や「タール」などの発ガン性物質が多く含まれ、直接、口の粘膜を刺激することでガンのリスクを高めます。

また、最近の「愛知県がんセンター研究所」の研究によると、「一日あたり 2 回以上歯を磨く人は、1 回の人に比べ、ガンになる危険性が約 29% 低く、全く磨かない人の危険性は 2 回以上磨く人の約 2.5 倍高い」という結果が出たという報告がありました。

細かく見れば、どのように歯を磨いているかといった個人差までは考慮されていないようですが、「歯磨き習慣がないとガンのリスクが高まり得る」ことが強く示唆されています。

一日あたり 1 回以下しか歯を磨いていないという方は、この機会に、ガン予防のためにも歯磨きの回数を見直してみてもはいかがでしょうか？



## 5. 佐野市の豆情報

佐野市でもロケが行われたという「なぞの転校生」というドラマが、今月からテレビ東京系で深夜に放送されます。

1975 年に NHK でも放送された、眉村卓さんの SF ジュブナイルを原作としたドラマのリメイク版で、昨年、当院の近くの「城山公園」でも何度かロケが行われていた模様です。

映画監督として有名な岩井俊二さんが企画プロデュース・脚本を手掛けているそうです。

遅い時間帯ではありますが、ご興味がある方は一度ご覧になってみてはいかがでしょうか。

詳細は以下の通りです。

2014 年 1 月 10 日から全 12 話

ドラマ 24 「なぞの転校生」 テレビ東京系

毎週金曜日深夜 0:12~0:52

### 山口歯科クリニック

〒327-0845  
栃木県佐野市久保町 267-1

電話番号:  
0283-23-9595

ホームページ:  
<http://www.y-s-clinic.com/>