



本康歯科ニュース



世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！と思ってもらえる歯科医院をめざして！

新年あけましておめでとうございます今年も皆様にとってよい一年になりますように

頭蓋骨の萎縮が歯にも影響！

頭蓋骨が萎縮すると、あごはもちろん、目もと、鼻、頬などさまざまなパーツに影響がでます。頭蓋骨が縮むといってもなかなか実感湧きにくいと思いますが、20代前半をピークに40代の頭蓋骨は650g程度、70代は280gほど。重さが半分以下になるわけですから、大きな影響といえます。頭蓋骨の萎縮が気になりだしたら、骨によい食べ物や骨を強くする運動を！

まずは栄養状態を整えること。カルシウムはもちろん必要ですが、ビタミンDも大切です。ビタミンDは体内のカルシウムとリンが沈着する骨の石灰化に働きかける栄養素。成人の場合は、軽度のビタミンD不足でも、骨密度の低下や、副甲状腺ホルモンの上昇を引き起こすなど、健康に影響があります。ビタミンDを多く含む食品は、鮭や秋刀魚、ウナギ、きのこ類など。

また日光浴もおすすめ。夏なら15分、冬場なら30分程度、毎日、散歩をするのがよいそう。あごの骨の形成に働きかける刺激も大切です。ガムを噛むこと、ほほえみ体操をすること。ガムは1日1回10分間、噛むだけ。ガムを噛むことで咀嚼筋に働きかけ、あごの骨の形成を助けます。ほほえみ体操は、上下の歯の間を1cmほど開け、片手の親指と人差し指で口角をグッと奥に押し込んでから上に引き上げます。その後、上の歯が半分くらい見えるように口を開けて微笑み10秒キープ。これを1日に5回、3セット行えば、表情筋が鍛えられ、あごの骨に働きかけることができます。ほほえみ体操は、1ヶ月も続けると自然と口角があがり、表情が明るく変化します。骨への刺激はもちろんですが、印象が変わるのもおすすめしたい。体内のビタミンD濃度が高いほど、筋肉量もキープできるそう。あごの骨の生成には、あごの周辺の筋肉の影響も大きいので、ビタミンDの摂取とセットでガム噛みやほほえみ体操ができるのが理想です。そのほかにも、ビタミンDは、歯を丈夫に健康的に保つ栄養素でもあります。

あごの骨も70代になると若い時の半分以下の重さということは骨が痩せて体積も密度も減少するという。少しでもご自身の歯で噛めるように一緒に頑張っていきましょう。



甘さ控えめ

ヘルシーおやつレシピ

りんごパイ

栄養価(1人分)

エネルギー…178kcal

しょくもつせんい

塩分…0.4g 食物繊維…1.5g

材料 (4人分)

- りんご …………… 1個
- パイシート (18cm×18cm) 1枚
- 卵黄…………… 1個分
- シナモンパウダー (あれば) ……適量

作り方

- 1 りんごはくし形に4等分し、芯を除いて薄切りにする。パイシートは4等分する。
- 2 クッキングシートを敷いた天板にパイシートを並べ、りんごをのせる。
- 3 パイシートの表面に、溶いた卵黄をハケなどを使ってぬり、シナモンパウダーをふって180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

One Point



りんごは加熱すると水分が減って甘味が増すので、ノンシュガーでも十分に甘くて満足感があります。また、シナモンパウダーで風味をプラスすると深みのある味わいになりますよ。