



第8章 健康は足先からみつめる ～その具体的な方法～

1.健康の要は血行

『健康』とは、「心を安らかにして身体を建てる」という意味です。心の問題が最重要なのですが、まずは、身体の問題から取り上げます。身体は食べ物と空気(酸素)でつくられます。よく噛むことで外からの異物を身体になじませ、消化液を十分に分泌し小腸がドロドロになった食べ物を吸収してこそ意味があります。さらに食べ物は、分子になって酸素とともに血管を巡り、すべての細胞に食べてもらい、細胞の中の小器官でそれらの分子を酸素と混合し、代謝され食が完結します。これらの一連の中で最も重要な要素は血管です。血栓があったり、動脈硬化を起こしている、酸素や栄養素の欠乏する組織が生まれます。人の寿命は生物学的にいえば140歳程度あるはずですが、事実肝臓が健やかであれば200年はもつと推測されています。しかし、血管の寿命がそれを許してくれません。毛細血管の健全さこそが、その人の肉体年齢なのです。

「食養学入門」JBL研究所本文要約

二次カリエスを防ぐには？

二次カリエスとは…治療後の詰め物や被せ物と歯との間にすき間ができて虫歯が再発すること。

神経のない歯は痛みを感じないため、気づいた時には虫歯が進行している事も

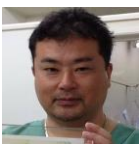
二次カリエスを防ぐポイント

- ① 歯と治療部分の境目をしっかり磨く
多少の段差があるため、歯垢がたまりやすくなっています。特に丁寧に磨きましょう。
- ② 虫歯になりにくい環境を整える
甘いものは控えめに、規則正しい食生活を送るなど口内環境を整えておくことも大切です。
- ③ 汚れにくく、劣化しにくい歯科素材を選ぶ
セラミックなどの汚れにくい素材を選択することが二次カリエスの予防につながります。



治療した歯ほど二次カリエスにかかる可能性が高いので、
定期検診が必要 というわけです！！

スタッフからの一言



歯科医師の間野です。今年の夏の家族1泊旅行は昨年に引き続き新潟に行ってきました。広大に広がる田園風景が実に気持ちいい！昼間は間瀬海岸で子供達と海水浴をし、弥彦神社を越えた辺りの岩室温泉で一泊しました。新潟には「えご」という寒天みたいな珍しい食べ物があり、とても美味しく調理されているものもありました。帰りに長岡で「へぎそば」を食べました。そばの入れ物にその名の由来があるとのことでした。来年の夏も子供達を連れて新潟に行きたいと思いました。

10月の休診日は？

8(月・祝)、14(日)、21(日)です。
7(日)、28(日)は13:00までの診療です。

HPのQRコード



まの歯科クリニック

〒173-0021
東京都板橋区弥生町27-13 サンロイヤルハイツ1F

※ 日曜日はしばらくの間、12:00前までの診療です。
(予約なくなり次第、終了)

10月の無料歯科矯正相談の日は19(金)の夜です。



ホームページ <http://www.manoshika.jp>

