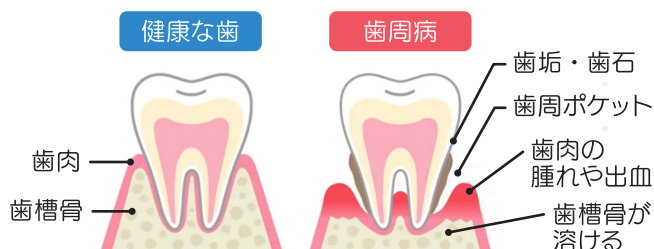


大学院で化学を専攻した三旺代表がアトピーを患い、克服に至るまでのストーリー

私のアトピー履歴 「アトピー克服までの道のり」

第19章 歯肉炎と歯周病、アトピーとの関係性はある？

私が20代の後半、歯科医院へ通院した際に、先生から「歯肉炎があるから、歯をしっかり磨きましょう」と言われました。その後、自分なりに歯を小まめに磨いていたつもりでしたが、どうも上手く磨けていなかったらしく、次の訪問時に先生から歯磨きの指導を受けたのです。「歯肉炎があまりよくなってないですね～。歯磨きをしっかりすれば、歯肉炎は治ると思うので、歯磨きの仕方を教えますね。」との一言。さらに先生から「ひどく歯肉炎が続くと、歯茎が後退して（落ちて）くるので、気をつけないと歯を抜かざるおえないケースもあるんです。小松さんの歯はしっかりしていて良い歯だから歯茎を大事にしないともったいないです。ご両親に感謝しないと～」とも言われました。この時、事の重大さがあまり分かっておらず、後々の先生との会話で“歯茎は一度後退したら、元にはもどらないこと。歯茎の後退が進行すれば、歯が支えられなくなるので、抜歯せざるを得ないこと”をはじめて知ったのです。また歯肉炎は歯周病が原因の場合が多く、「30代でおよそ8割の方が歯周病」だということを先生から告げられ、歯磨きの重要性を思い知らされたのです。その日に歯科衛生士さんから歯磨きの仕方を教わり、歯間ブラシやデンタルフロスの使用もお勧めされました。



アトピーに悩んでいた時の弊社代表



具体的には下記3点。

- ①斜め45度ぐらいに歯茎と歯の境目あたりに歯ブラシをあてて、歯周ポケットのゴミを取り出すように、左右に細かく動かすこと。
 - ②桃の皮が破れないような優しさで磨くこと。鉛筆を持つように親指と人差し指の二本で歯ブラシを持ち、中指は添えるだけ。
 - ③歯間ブラシとデンタルフロスを使う事。
- 上記①～③はどれも大事ですが、侮れないのは、③の使い方。デンタルフロスの使い方によって、歯間のゴミや歯周ポケットのゴミの取れ方が変わり、歯茎の炎症が良くなる経験をしました。歯肉炎があった当時は歯磨きの際に出血もしがちでしたが、歯磨きの仕方を学んでからは、出血が全くと言っていいほどなくなり、歯茎の状態が徐々によくなりました。今では歯茎が引き締まり、ツヤツヤピカピカです。現在、大半の人が歯周病になると言われていますが、糖尿病や認知症とも関連性があることが知られています。昨年には、口腔の健康状態がアトピー性皮膚炎とも大きく関係していたとする論文*1が出されました。歯と口の健康は、全身の健康を保つためにとて大切です。定期的に歯石をとるなどの通院はもちろん、日頃から小まめなデンタルケア、口腔ケアをお勧めします。

*1 Seham Alsulami et al., Cureus. 2023 Apr; 15(4): e38061

おすすめ健康情報

口腔内の違和感… 原因は〇〇だった!?

歯磨き粉に含まれている「ラウリル硫酸ナトリウム」をご存じでしょうか。ラウリル硫酸ナトリウムは、ほとんどの歯磨き粉に配合されている界面活性剤です。泡立ちを良くし、高い洗浄力や脱脂力がある一方、口腔粘膜への刺激が強く炎症を引き起こしやすいと言われています。発癌性があることも示唆されており、安全性には賛否両論ありますが、泡立ちが良い=よく歯を磨けているという感覚になることから、ラウリル硫酸ナトリウム配合のものは人気ようです。私事ですが随分前から、何となく歯が浮いているように感じるがありました。身体が疲れているんだろう、くらいに思っておりましたが、



違和感が続くので自身の歯磨き粉の成分を見直してみたところ、このラウリル硫酸ナトリウムの存在を知りました。歯みがき粉を変えてみたところ、歯の違和感がなくなったのです。私の父も同様のことを感じており、歯磨き粉を変えて違和感はなくなりました。口腔粘膜の化学物質の吸収率は、経皮吸収の約10倍~20倍程高いと言われています。毎日の歯みがきで、化学物質が吸収され体内で蓄積されていると思うと、なるべく身体に影響があるものは避けていきたいですね。

三旺養生レシピ 第4回 れんこん湯

「冬の乾燥、しつこい咳に“蓮根汁”を」

本格的な寒さが続き、空気も乾燥していますね。寒くなり体温が下がると免疫力も低下し体調を崩しやすくなります。特に風邪の治りかけに出る咳は、長引くことが多いですよね。そんな時に、是非試してほしいのがれんこん湯です。蓮根にはタンニンというポリフェノールの一種とムチンが含まれています。この2つの栄養素には、気管支の炎症を抑え、粘膜を保護する作用があり、咳が出る時や喉が痛い時、また、風邪の予防にもお勧めの食材です。我が家では、味噌汁にも蓮根のすりおろし汁を入れて食べています。風邪は治療より予防を心がけていきましょう!



【材料】

・蓮根のすりおろし汁 ・ショウガ汁 ・塩

【作り方】

1. 蓮根を洗い、皮ごとすりおろして汁を絞る。同様にショウガもすりおろして汁を絞る
2. 蓮根汁とショウガ汁を鍋に入れ、水をすりおろし汁の2倍程入れて火にかける
3. 少し粘り気が出てきたら火を止め、塩を少々入れて完成

編集後記

年末年始は子供の風邪が移り、これが本当の寝正月!状態で過ごしました。1/7には七草粥も食べたので、次は三旺養生レシピを参考にレンコンをお料理に取り入れて、しつこい風邪症状の咳が止まるようにしたいと思います! (小谷)

株式会社 三旺コーポレーション

住所	東京都港区麻布十番 2-8-14 2a
電話	03-3769-7538
FAX	03-3769-7539
WEB	https://sanoh-corp.jp/
メール	info@sanoh-corp.jp
受付時間	10:00 - 17:00

HPをチェック!

