

まめながな

たばこと歯周病

喫煙とお口の関係を聞かれると、何を想像しますか。「歯が茶褐色になる」「口臭が強くなる」「舌や喉のがんになる」などが想像されるのではないですか。

実は喫煙により『歯周病』の発症率が喫煙しない人の3倍にもなり、また喫煙本数と比例して『歯周病』が重症化するという報告があります。

『歯周病』とは、歯と歯茎の境目についた歯垢の中の細菌（歯周病菌）によって歯茎が炎症を起こし、歯を支えている骨などが破壊されていく病気で、以前は歯槽膿漏と呼ばれていました。

ではなぜ、喫煙が歯周病を悪化させるのでしょうか。

①歯周病菌と戦う白血球の働きを低下させる。

②血管を収縮させるため、歯茎への酸素や栄養が不足してしまつ。また、歯と歯茎の境目にある溝（歯周ポケット）への酸素も不足し、酸素を苦手とする歯周病菌が繁殖しやすい環境となる。

③歯茎を修復するための細胞の働きが抑制される。

『歯周病』が進行すると、歯周病菌や炎症によって作られた物質（サイトカイン）が歯肉の血管を通じて血液に流れ込み、これが糖尿病や狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などの全身の病気にも影響を及ぼしていることもわかっています。これは、喫煙者（能動喫煙のみでなく、たばこの煙を吸った人（受動喫煙）も同じ影響を受けるので、喫煙時の周囲への配慮は重要です。

禁煙することで、歯茎への血流も数日や数週間回復して歯周病発症や悪化の危険性が確実に低下します。

そのほか、口腔がんのリスクが減る、口臭が減る、食べ物がおいしく感じられるなどのメリットも大きいので、お口の健康のためにも、ぜひ禁煙しましょう。



健康生きがい課 ☎ 0577-73-2948

みんなで活かして
楽しい毎日!

飛騨の薬草を学ぶ 教養講座

カワ

冬の飛騨では薬草を見つけるのは至難の技ですね。でもスーパーで買えるものからも薬草ができるから大丈夫です。

村上先生は捨てていたものに栄養があると常々言われています。その一つがカワ。以前にお伝えしたタネと並んでカワも捨てていますよね。実よりはるかに栄養や効能があるカワ。これも食べない手はありません。その中でも今の時期に手に入れやすい柑橘類のカワ特集です。

●ミカン

美味しく食べたミカンのカワは普通ゴミですよね。でもこのカワを干したものはチンピという生薬になります。カワに多量に含まれるリモネンには抗腫瘍作用や消化促進作用があり、白い筋のヘスペリジンには血圧上昇を抑え、毛細血管の老化防止、血中中性脂肪を分解する作用があります。

乾燥させたミカンのカワを煎じて飲めば胃酸過多、胃炎消化不良、咳止めにいいですよ。また、煎じた液を風呂に入れば温浴効果

を高めて、血行を良くし、肩こりや腰痛の改善に効果があります。

●キンカン

これも馴染みが深いですね。カワを利用するというよりはそのまま丸ごと煮て食べますね。その煮汁もシロップのように使えるので保管しておき、ちよつとノドがおかしいかなと感じたら湯を注いで飲むと全てが活用できます。効能も、渴きを止め、悪酔いを治し、諸中毒、発汗、去痰、鎮咳、健胃、疲労回復と素晴らしいものです。

●ハッサク

苦味と酸味が強いので好き嫌いは分かれませんが、苦い、酸っぱいは体によい影響を与える要素だと村上先生も言ってみえますね。そしてハッサクのカワもミカンと同様に白い筋が豊富。これも細かく刻んでハチミツにつけ、マーマレードにするなどしてぜひ食べましょう。ハッサクも柑橘のカワ。同様な効果があります。ビタミンCも豊富で様々な効能がある柑橘のカワ。おいしく体に取り入れて体を温め健康に過ごしましょう。



（村上光太郎「薬草を食べる」より）

企画課 ☎ 0577-73-6558