

丸子歯科 アンチエイジングクラブニュース

平成25年8月発行

皆様、今年も暑い日が続きますが、どのようにお過ごしでしょうか？ 今回も、みなさんのアンチエイジングのお手伝いができる記事をご用意しています！

院長のアレルギーとの戦い その2

前回、一回目として日常生活編を紹介しましたが、数名の方から「読みましたよ！ 次回楽しみにしています。」とか、「先生はアレルギーでお困りなんですね。私はこんな食生活をしているのでアレルギーにならないのかも。」と、実際に作った食べ物を教えて頂いたり、数名の方から色々なアドバイスを頂いたりしました。本当にありがとうございました。改めてお礼申し上げます。

●●今回は、食べ物編！●●

毎回、初めて来院される方には病歴をお聞きしていますが、本当に多くの方がアレルギーに悩まされていることを強く感じます。今回は、どんな食べ物がアレルギーに関係しているかを、学術的データの裏付けがはっきりしていないことも含めて、専門家の意見を中心に紹介していきます。

アレルギーの症状は、皮膚、粘膜に起こる免疫の過剰反応です。
まず、皮膚や粘膜に影響を与える食材は何かを考えてみましょう。

注意が必要なもの

1. 油
2. 食品添加物
3. その他（甘いものやファストフードなど）

1. 油

アレルギーは油と関係が深いといわれています。特にオメガ6系といわれる油はアレルギーを引き起こす物質を作るといわれています。オメガ3系といわれる油は、逆に炎症を抑える物質を作ります。

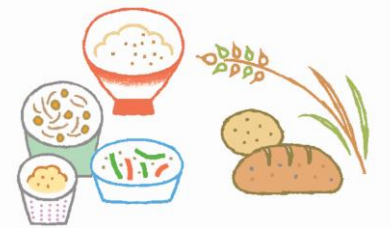
食べ過ぎに注意する油→動物性脂肪、ドレッシング、マーガリン、揚げ物など
摂取するとよい油→青魚の油（DHA、EPA）、大豆、オリーブオイルなど

2. 添加物

食品添加物は食品を長持ちさせたり、見た目がきれいになるなど利点がありますが、人体への悪影響もしばしば報告されています。ほとんどの加工食品に含まれていますが、ありがたい事に、この近所ではスーパーやまのぶさんが「ごんべいの里」シリーズなど添加物が少ない食品に対して積極的に取り組んでくれています。他にも生活クラブや豊田健康生活センターなどでも、入手できます。

3. 他に、注意が必要なもの

- ・甘いものやファストフードの摂り過ぎ
- ・マーガリンなどトランス脂肪酸を多く含むパンやお菓子
- ・チョコレート、ココア、コーヒー類の摂り過ぎ



取り入れたい食品

1. 乳酸菌
2. 発酵食品
- 食物せんい
3. ビタミン、ミネラルが豊富な食品

1. 乳酸菌

腸の環境を良くし、腸の働きを活発にしてくれます。すぐ、思いつくのが、ヨーグルトを代表とする乳酸菌などの善玉菌です。腸内バランスを良好に保つには、善玉菌が悪玉菌を上回るようにすることです。

2. 発酵食品、食物せんい

漬物、味噌、納豆などの発酵食品や食物繊維を多く含む食品を積極的に摂取しましょう。

3. ビタミン、ミネラル類

皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。必要以上に加熱せず素材の持ち味を引き出すと、ビタミンミネラルがバランスよく摂取できます。

この食材がダメ、この食品がダメということではなく、好きなものや便利な物だけにかたよらず、バランスのとれた食べ物の選択をするとアレルギーが出づらくなるといわれていますので、ためしてみてください。

TCHってご存知ですか？

TCHとは、咬みしめ癖のことを言います。

最近テレビでも取り上げられました。

上下の歯が常にさわっているのが、普通とっていませんか？

本来、上下の歯は普段は離れていることがベストです。

必要以上に咬みしめることは、歯や顎だけでなく全身に影響します。

2人に1人に咬みしめ癖はあると言われていますが、ご自分ではほとんど

の方が気がついていません。一度咬みしめていないか確認されてみては

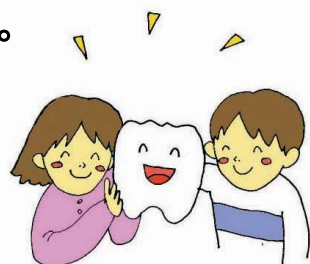
いかがでしょうか？

咬みしめていると、次のようなことが起こりやすくなります。

1. 歯がすり減る為に、痛みが出たりしみたりする。
2. 歯が割れることがある。
3. 顎に負担がかかり、顎関節症になることがある。
4. 肩こり、頭痛などが起きることがある。

改善策は・・・

咬みしめないようご自身で意識することが大切です。もし疑わしい時は目に見える所に「歯をはなしてリラックス」などを紙に書いて貼ってみてください。



「笑い」で免疫力がアップ！！

笑いはリラックスした時に出る脳波の一つ「α波」を増やします。α波が増えると自律神経やホルモン分泌に好影響を与え、免疫力がアップするのです。笑いでNK細胞（ナチュラルキラー細胞）が活性化してリウマチ、糖尿病、ガンの症状が改善した、歯肉出血が改善したという例があります。

●● 笑顔体操 ●●

朝、起きたらまず鏡を見て笑顔を作る練習をしましょう。

顔の筋肉がほぐれていると、笑顔をつくりやすくなります。

- ・鏡を持って自分の好きな笑顔を見つけてつくりましょう。
- ・目、口、左右対称に笑いましょう。
- ・目も笑う（目がなくなるまで笑いましょう）



(文 宮崎)

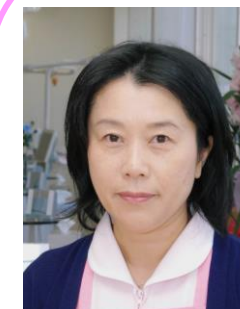
スタッフ紹介

テーマ
(私の好きな物)



アシスタント
鈴木です

私の好きな食べ物は
トマトです。
トマトには、たくさんの
ビタミンが入っていて、
免疫力UP↑↑です。
女性には嬉しい美白効果や
コラーゲンの生成を促す
効果もあるんですよ。
是非、食卓にはトマトを！



受付
松野です

私の宝は愛犬の小太郎
です。(黒バグ 7才)
家中私の後をついてま
わりクルクルの瞳で見
つめられると「キュン」
となります。
この子のおかげで、ウォ
ーキングをかねた散歩
ができ、多くの人と知り
合いになれて幸せです。

