

ムシ歯とからだ

以前に比べ少なくなってきたとはいっても、まだ 90%以上の子供が持っている病気がむし歯です。幼稚園や学校、職場では、早めにむし歯を発見するため歯の検診を行っています。なぜむし歯は早い時期に治さなければいけないのでしょうか。

歯と歯の間がむし歯になったり、むし歯が原因で歯が抜けたり、根だけになったりすると、歯はすきまを埋めようと、奥の歯が前の方に寄り、かみ合わせの高さが変わったりして歯並びが悪くなります。そしてこの悪い歯並びが顔の形の発育障害をもたらすことも考えられます。

また、子どもの歯ぐきにおできのようなものができていることもあります。これは、むし歯が原因で歯の中の神経(歯髄)が腐り、根の先にうみがたまったものです。三歳ぐらいの子どもの歯の下には、もう永久歯が作られているので、乳歯がむし歯になりうみを持つと、永久歯が溶けることがあります。

成長のもっとも盛んな時期に歯がなくなったり、痛みのためうまくかめなくなると、体重が減少することもあります。さらに子どものむし歯は、発音にも心理面にも影響します。重症のむし歯は、心臓病やじん臓病、リウマチなどの病気を引き起こすとも言われています。

このように、むし歯はただ痛いだけではなく、からだに多くの悪影響をあたえる病気です。



栄養の宝庫！さんま秋刀魚は今が一番の食べ頃



話題の健康成分がいっぱい
名前にも「秋」がつくように、この季節が最も脂がのっておいしい秋刀魚。

まさに今が旬の秋刀魚には、DHA や EPA など、健康に良いと言われる話題の成分がたくさん含まれています。

頭がよくなる DHA

まず、注目したいのが、DHA。青魚に多く含まれる脂肪分(不飽和脂肪酸)の一種で、人間の脳や神経組織、目の網膜、母乳などに多く含まれる成分で、記憶力や学習能力の向上や視力改善の効果のあることがわかっています。また、最近急増していると言われるアルツハイマー症は、DHA 不足が原因のひとつではないかと言われています。

DHA と EPA には、どちらも、乳ガンや大腸ガンに効果があると言われています。

血流をよくする EPA

「血液サラサラ成分」として知られる EPA。EPA はエイコサペンタエン酸の略で、DHA 同様、不飽和脂肪酸の一種です。

そして、様々な研究の結果、EPA には血中のコレステロールや中性脂肪を減少させて、血を固まりにくくし、血流をよくする作用のあることがわかりました。

二日酔いから若返りまで、幅広い健康効果が

この他、秋刀魚には、眼性疲労に効くビタミン A、活性酸素の働きを抑え、ガンや老化を予防する亜鉛、肝機能の働きを促進させて二日酔いを防止したり、疲労回復にも役立つタウリンなどが、バランスよく含まれています。