

健康生活情報ナビ

お口の健康

食事を取るとは口から始まり、食物を歯で噛み砕き胃腸で消化しやすいようにします。よく噛まないで食物を飲み込むと、食物の分解・消化・吸収を行う胃や腸に大きな負担がかかります。こうした状態が長く

早食いは胃腸にダメージ

続くと、胃腸の調子を損ねることにもなります。

食物を噛むとき、口腔内の食物は唾液と混ざります。唾液の役割は食物を噛み砕きやすくするだけではありません。唾液に含まれるアミラーゼという消化酵素が、ご飯やパンなどの炭水化物にあるデンプン糖を分解して消化を助けます。

糖の分解・消化吸収は小腸で行いますが、糖という物質はブドウ糖や果糖といった「単糖」の状態まで分解されないと、体内に吸収されません。このため、

ご飯やパンを食べるとき、よく噛んで唾液によってデンプン糖を分解しておかないと、小腸の負担が非常に大きくなってしまいます。また、よく噛んで食べると、少ない量の食事でも満足感が得られます。これは、よく噛むことで食欲をコントロールする満腹中枢という脳の部位を刺激するためとされています。栄養面からみても、よく噛むことは効率的に栄養を摂取できる方法といえます。それでも早食いになってしまうのはなぜでしょうか。

一つは子どもころからの習慣が原因です。もう一つの理由はお口の健康状態に関係しています。むし歯が進むと、食物を噛むときに辛い痛みや不快感が生じます。このため知らず知らずのうちに早食いになってしまうのです。これは歯周病でも同じことが言えます。

むし歯や歯周病は胃腸の健康を損ねる原因となります。また、歯周病などは胃腸以外の病気とも関係してきます。お口の状態が悪くなったなら、少しでも早く治療するようにしましょう。

(1面からつづき)
まず、このためWHOなどは抗菌薬の適正使用を呼び掛けています。薬品メーカーも抗菌薬をほとんど製造しなくなりしました。将来、どうしても必要な場合に手に入らなくなるのではと懸念されています。

▼冬場の肺炎

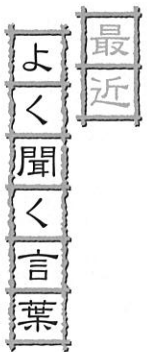
死因で3番目に多いのが肺炎です。肺炎の原因菌は肺炎球菌、インフルエンザ菌、肺炎マイコプラズマ、レジオネラ属菌、RSウイルス、インフルエンザウイルスなどです。インフルエンザシーズンでは原因菌の55%が肺炎球菌です。

肺炎球菌は人の鼻や喉でしか生きられません。鼻や

喉に保菌状態の肺炎球菌が気道から肺に入って肺炎を起こしたり、血中に直接侵入し体内を回って髄膜炎を生じさせたりします。

肺炎の症状は発熱、咳、痰、息苦しさ、胸の痛みなどです。高齢者がかかった場合は重症化しやすく、最悪の場合、死に至ります。誤嚥性肺炎の場合は、食べ物に付いていた菌や口腔内にいる肺炎球菌などが肺の中に入って増殖し発症します。高齢者は飲み込む機能が低下するため誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。

最後に風邪とインフルエンザです。風邪は上気道のみで感染で微熱、くしゃみ、喉の痛み、鼻水、鼻づまり



スマートフォンが手元にあってインターネットにつながる環境でないと不安やいら立ちを感じる。こうした現代人は少なからずいるのではないのでしょうか。

パソコンやスマホの普及に伴い「ネット依存症」「スマホ依存症」という言葉も知られるようになってきました。さらにSNS(会員制

などが主な症状です。インフルエンザは全身症状で急性に高熱を発し、咳、喉の痛み、鼻水に加えて全身倦怠感、食欲不振、関節痛、筋肉痛、頭痛などの症状が出ます。インフルエンザへの対策は予防ワクチンの接種ですが、これは感染予防、重症化予防の他に集団感染を防ぐ目的もあります。インフルエンザウイルスは遺伝子が分節型のため組み換えが起こり、新しいウイルスに変化します。このため毎年、予防接種が必要です。

生活上の感染予防は手洗い、うがい、マスク、そしてくしゃみや咳の出る人はエチケットとしてマスクをすることが重要です。

デジタルデトックス

交流サイトの急速な浸透で、スマホやインターネットがコミュニケーションの重要なツールになり、問題はますます深刻化しています。「ネット依存症」「スマホ依存症」は、大きなストレスを生む原因となります。そうしたストレスを軽減する対策として考えられるようになったのが「デジタルデトックス」です。スマホやタブレット、パソコンなどの情報端末

機に一定の時間(期間)、一切触れない、見ないようにするという取り組みです。また、SNSサイトの登録を解除して情報をシャットアウトする、といった方法も行われます。その効果には個人差がありますが、「イライラが減った」「いろいろなことを楽しめるようになった」といったプラスの声が多く出ています。脳の疲労回復、睡眠の質の向上などにも効果があると言われています。