

歯周病

歯周病は、歯ぐきなどの歯を支える歯周組織に炎症が起こり、組織が破壊されていく病気です。根本では、成人のおよそ7割に歯周病があるといわれています。歯周病の主な原因是、ブラーク（歯垢）の中に潜んでいる歯周病菌です。



ブラークは口の中の細菌が増殖して歯の表面に付着した柔らかい塊で、その中には数百種類もの細菌が住み着いており、歯磨きを怠るとブラークの中の歯周病菌も増えてしまします。

歯周病を予防するには、正しい歯磨きをすることが一番です。そして、ストレスや喫煙で免疫を低下させないように生活習慣を見直し、定期的に歯科で健診やクリーニングを行うようにしましょう。



私達の体には血管（動脈、静脈、毛細血管）が張り巡らされていて、全ての血管を一本の線につなぐと約10万kmにもなり、地球約2.5周分になります。この血管の中を流れている血液によって酸素と栄養素

を全身に届けたり、老廃物と一緒に炭素を回収したりしています。力ナダの医学者・内科医ウイリアム・オースラーが「人は血管とともに老いる」という言葉を残していますが、血管は私達の健康に大き



く関係しており、年齢を重ねるにつれて弾力を失い、厚く、硬くなっています。これが血管の老化です。そして、その老化は動脈から始まるといわれています。

血管の老化は、脳卒中、血管性認知症・うつ病、大動脈弁狭窄症、大動脈瘤・大動脈解離、閉塞性動脈硬化症などの疾患の要因となります。重篤な血管を保つていきましょう。

血管の老化の進行を防ぐためには、次のことを実践しましょう。

○塩や醤油は、下味ではなく食べることに使用するなど減塩を中心とする。

○魚介類や野菜を多くとり、炭水化物は少なめにする。

○長時間、座りっぱなしではなく、30~60分ごとに立ち上がりて動くことを心掛ける。

○ストレスにならない程度に、節煙・節酒を心掛ける。

○十分な睡眠をできるだけとる。

保険調剤さの薬局

札幌市北区北23条西4丁目2-13
TEL 011(156) 7788 営業時間/午前9:00~午後9:00

昆虫食は読んで字の「こと」で、「昆虫を食べる」ということで、昆虫は太古から人類の貴重な栄養源であり、今でも世界で20億人が2000種類以上を食べているといわれています。現代の日本では抵抗がある人も多くいますが、江戸時代の絵画にはスズメバチを食べる姿がありました。今でもイナゴ、蜂の子などのつぶだ煮が郷土料理として残っていたりするなど深い関わりがあります。

昆虫は牛や豚などの動物に比べ、高タンパク質かつミネラルが豊富であることや、成長が早く飼育効率が良いこと、食べられる大きな転換点となりました。最近の昆虫食は、苦手意識をぬぐうため、昆虫の形がそのままではなく粉末状に加工され生地などに練り込んであるのが特徴で、大手メーカーからも「

