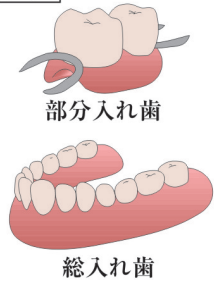


目的に合った入れ歯を選び

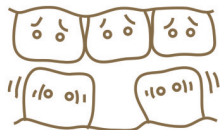
一般的な入れ歯は保険が適用される図1のタイプです。

図1



保険が適用されるので比較的安価で、歯がない部分を補う、食べる、話すなどの機能を回復します。ただ、床の部分がプラスチック製のため分厚く、熱が伝わりにくい、違和感がある、パネの位置によっては見た目が悪い、などの理由で付けなくなってしまう方もいるようです。

これでは入れ歯が合わなくなるばかりか、様々な影響がでできます。



①咬み合わせが悪くなる



②歯ぐきがやせてくる



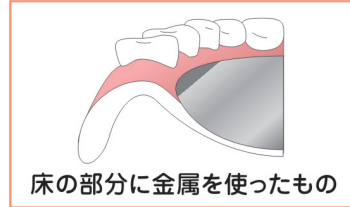
③食べ物がうまく食べられない、噛み碎けない。



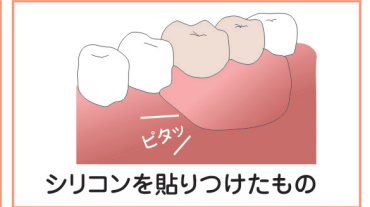
④しゃべりにくい。

お口の状態によっても適性が異なりますが、入れ歯もいろいろあります。それぞれにメリット・デメリットはありますので、まずはご相談ください。

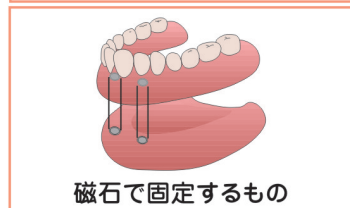
下記の入れ歯は保険適用外です。



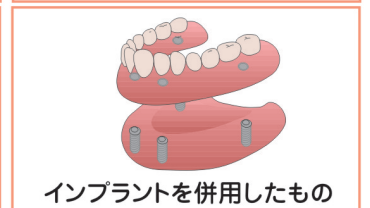
床の部分に金属を使ったもの



シリコンを貼りつけたもの



磁石で固定するもの



インプラントを併用したもの

入れ歯はすべてオーダーメイドです。材質を変えたり、磁石やインプラントを併用したりすることで快適さや機能が向上します。もっと快適に食事したい、外れにくい入れ歯にしたい、入れ歯が目立たないようにしたい、といった場合は参考にしてください。

もし、ご家族に入れ歯を作ったけど付けてない方がいる場合は、教えてあげてください。



トマトと美容

最近よく耳にするトマトダイエット。そのトマトにはどのような機能と効能があるのでしょうか。

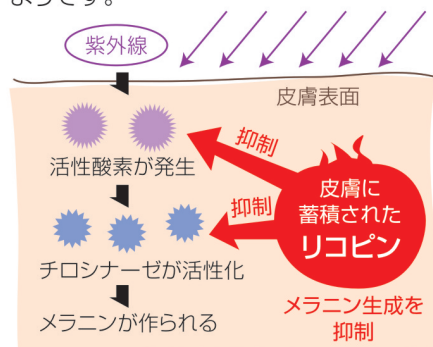


トマトの赤い色はカロテノイドのひとつである「リコピン」という色素。カロテノイド自体は赤、黄色、オレンジ色の色素にすぎず健康とは特に関係がないと思われていました。

しかし、様々な研究の結果、カロテノイドには私たちの体をサビさせ、ガンや心臓病・脳卒中といった生活習慣病、しみ・しわなどの老化の原因になる活性酸素を抑える作用があることが分かりました。この活性酸素は、ストレスや喫煙、飲酒、排気ガス、紫外線、電磁波、放射線といった現代的な要因で増加傾向にあります。リコピンには、にんじんやかぼちゃなどに多く含まれる「β-カロテン」の2倍以上、ビタミンEの100倍以上の抗酸化作用(活性酸素を抑える作用)があるそうです。

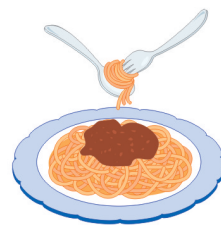
「しみ・そばかす」対策に!

「しみ・そばかす」の主な原因と言えは紫外線。紫外線を浴びると活性酸素が発生し、メラノサイトという細胞が刺激を受けてメラニン色素を作り出し「しみ・そばかす」になります。リコピンには紫外線によって皮膚の表面で発生する活性酸素を消去したり、メラニンの生成を抑制する働きがあり、美肌にも効果的なようです。



リコピンを効果的にとるには

リコピンは、油に溶けやすい性質があるため油を使った調理で吸収が良くなります。また、熱にも強いので炒めても煮ても成分が減少する心配がほとんどありません。生で食べるよりも調理したほうが効率よくリコピンを摂取できるようで、トマトジュース、ケチャップ、ピューレーなどの加工食品を利用するのもよいでしょう。



トマトは、
ビタミンやミネラルも
多く含んでいます!