



## 歯のQ&A

**Q** 歯の根っこの治療を何回も繰り返すのはどうして?

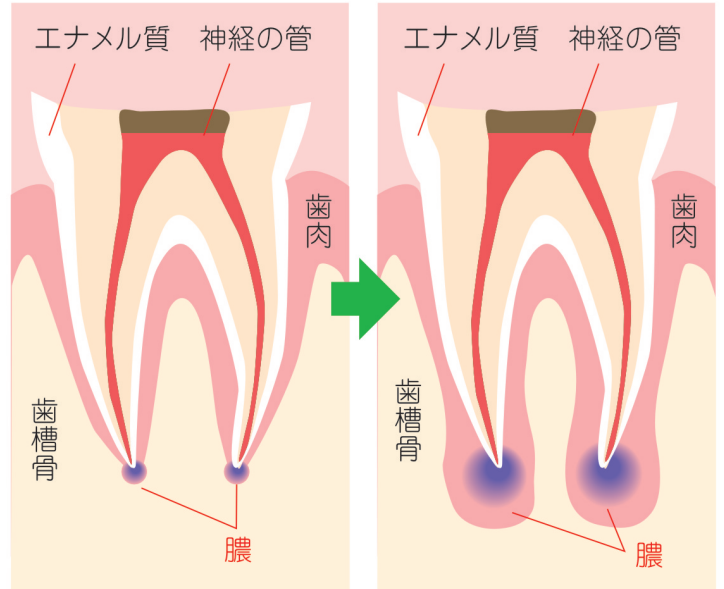
**A** 神経が通っていた管を無菌状態にするためです。



「ええー、次も根っこの治療。いつまでかかるの?」  
「消毒ばかりで治療がいつこうに進まない、通院が大変」などの理由で、歯の根っこの治療途中で中断される方がいます。  
しかし、そのまま放置すると歯の根の部分が細菌に侵され、膿がたまり、腫れ、痛みなどの症状が出ます。これを歯根嚢胞といい炎症が強く嚢胞が大きくなると、歯を支える骨を溶かすこともある病気です。  
神経を抜いた後、神経が通っていた管をしっかり消毒し無菌状態にしないと、細菌が繁殖する原因になります。  
神経が通っている管は、小さく、細く、曲がっていて先端まで目で確認できないため、消毒を何度も繰り返す必要があるのです。治療は最後までしっかり受けましょう。



しこんのうほう  
**歯根嚢胞**とは?



治療中断や根っこの破折などで、神経が通っていた管が細菌に侵され膿が溜まる。

嚢胞が大きくなると歯槽骨(歯を支える骨)を溶かすことも。

## 食べる順番を考えて健康に

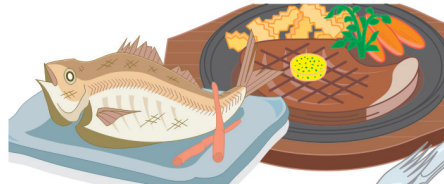
ダイエット法として注目されている食べる順番。

同じメニューの食事でも食べる順番を次のようにするだけで、血糖値の急な上昇を抑え様々な効果があるようです。

**1** 野菜(きのこ類、海藻類も含む)のおかず  
番目



**2** 肉、魚介類、大豆などのたんぱく質中心のおかず  
番目

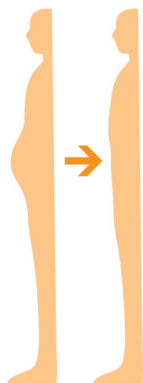


**3** ごはん、パン、めん類など炭水化物  
番目



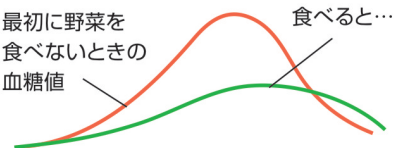
### ダイエット効果

食事の際、炭水化物などの糖質から食べると血糖値が一気に上昇します。反対に食物繊維から食べると糖質の吸収が緩やかになり、血糖値の上昇が抑えられ肥満防止につながります。



### 老化対策

最初に野菜を食べないときの血糖値



血糖値の急な上昇は、たんぱく質と糖質が結合して起こる糖化を起こし、老化を促進させるそうです。血糖値を抑えることは老化対策にもなるようです。

### 糖尿病が気になる方へ

糖尿病や糖尿病予備群は、食べ物の栄養バランスと総摂取エネルギーを考えると、食後の血糖値を上げないことが重要です。

※糖尿病と歯周病は相互に影響することが分かっています。糖尿病が気になる方は、歯周病の治療と予防も行いましょう。

