

歯っぴ〜ワクワクレター



発行/ 医療法人 西村歯科

〒599-8241

堺市中区福田868-1

TEL 072-239-1518

ホームページ 中区 西村歯科 で検索

ホントに危険なの？ 朝のパン食が体に悪いと言われる3つの理由



(1) グルテンが含まれる。

グルテンとは、小麦粉に含まれるタンパク質です。

グルテンに対してアレルギー反応を起こす人や、グルテンを消化できず胃痛や腹痛を起こす人もいますといわれています。

(2) トランス脂肪酸が含まれる。

市販のパンによく使用されているショートニングやファストブレッド、マーガリンに多く含まれているトランス脂肪酸。心疾患のリスクが高まる といわれています

(3) AGEs（糖化最終生成物）が含まれる。

糖化とは、タンパク質や脂質が糖と結びついて老化やさまざまな生活習慣病の原因になると注目を集めている現象です。体内で糖化が起こるケースと AGEs を多く取るケース、いずれも健康には良くないとされていますが、パンのおいしそうな焦げ目が AGEs なのです。

ちなみに、私は昔から朝はパン食です。

最近美味しいパン屋さんがいっぱいあります。食べすぎには注意しましょう。

歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア

江戸のアイドルは歯ブラシ屋の看板娘？

江戸時代の浅草・浅草寺にもさまざまな土産屋などが軒を連ねていました。中でも人気だったのが楊枝です。楊枝とは爪楊枝ではなく、柳や竹の端をくだいて房のようにした房楊枝のことで、今で言うところの歯ブラシになります。浅草寺の境内にある楊枝屋には若くて美しい看板娘たちがいて、彼女らはアイドル並みの人気だったそうです。現代でいう、実際に会うことができる身近なアイドルといったところでしょうか。特に「柳屋のお藤さん」は大人気で、浮世絵や絵草子に描かれるほどの美しさだったそうですよ。

