



歯周病を予防しよう

江戸時代の医学薬学者である貝原益軒(かいばらえきけん)は、健康維持のための注意事項をまとめた『養生訓(ようじょうくん)』の中で、こんなことを言っています。

『人は歯をもって命とする故に、歯という文字を齡(よわい)ともよむ』
歯が命と直結しており、健康長寿の秘訣は口腔内環境にあるということは、300年以上も前から提唱されていたのです。皆さんも一度、自分自身の口腔ケアについて見直してみませんか。

歯周病とは

歯周病とは、歯と歯ぐきの間に細菌が繁殖し、歯の周りに炎症が起こる病気です。

私たちの口の中には、約300~500種類の細菌が住んでいます。特に起床直後の口の中の細菌数は最も多く、その数は肛門に住む細菌数を上回るとも言われています。歯磨きが不十分だったり、糖分を摂りすぎたりすると、これらの細菌たちがネバネバした物質を作り出して歯の表面に付着します(=歯垢(しこう))。歯垢は、粘着性が強く、うがい程度では落ちません。放置しておくと歯石(しせき)と呼ばれるより強固な物質に変化して、さらに多くの細菌を取り込んで歯周病を進行させます。

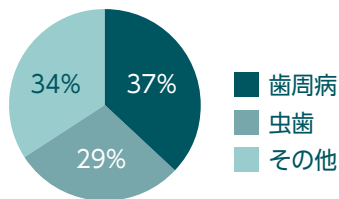
歯周病と様々な疾患との関係

歯周病は、歯の生活習慣病とも呼ばれ、年齢とともに増加していきます。

歯周病は、歯を失う原因の第1位です。まさに日本人の国民病と言えるでしょう。

また、近年の研究から歯周病は、
心筋梗塞・脳卒中・肺炎・糖尿病・認知症・関節リウマチ・腎臓疾患・骨粗鬆症・早産といった様々な疾患の引き金となることが報告されています。そして、この歯周病の最も怖いところは、**自覚症状がないまま進行していくこと**です。

歯を失う原因の第1位は、歯周病！



(8020推進財団 第2回永久歯の抜歯原因調査より)

【参考】

日本臨床歯周病学会、医療法人徳真会歯周病治療、ライオン株式会社H P、第一三共ヘルスケアH P

歯周病のセルフチェックをしてみましょう



- 朝起きた時に口の中がネバネバする
- 歯磨きをする時に血が出る
- 口臭が気になる
- 歯ぐきが痛い、むず痒い
- 歯ぐきが赤く腫れている
- かいいた物が噛みにくい
- 歯が長くなったような気がする
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間が出てきた。食べ物がよく挟まる

- ✓ 3つ以上…油断禁物です。普段の口腔ケアを怠らないように注意しましょう。
- ✓ 6つ以上…歯周病が進行している可能性があります。歯医者さんを受診しましょう。(日本臨床歯周病学会より)

歯周病を防ぐためには

自分に合った歯ブラシを選択する

歯ブラシは、隅々まで毛先が当たるようにヘッドが小さいもの、毛先はある程度硬さのあるもの(歯ぐきを傷つけない程度のもの)を選ぶと良いでしょう。

歯ブラシは、1ヶ月に1度は交換するようにしましょう。

歯磨き剤を変えてみる

細菌の増殖を抑えたり、歯ぐきの炎症を鎮めたり、歯質を強化するフッ素などが配合された歯磨き剤を使うと、より効果的に歯周病を予防できます。

補助ツールを活用する

歯ブラシの届きにくい奥歯や歯間部の歯垢を取り除くために、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシ、電動ブラシ、オーラルリンスなどを併用するのも効果的です。

歯科医による定期チェックを受ける

歯石ができていたら除去してもらったり、正しい歯磨き方法についての指導を受けることもできます。

生活習慣を見直す

喫煙、飲酒、ストレス、睡眠不足、不規則な食生活は、口腔内環境を悪化させ、免疫力を低下させて歯周病の進行を早めます。タバコや飲酒はほどほどにして規則正しい生活習慣を心掛けましょう。ビタミンA(にんじん、レバー類、乳製品など)、ビタミンC(芋類、レモン、ブロッコリーなど)、ビタミンE(ナッツ類、魚介類など)を含む食品の摂取は、歯や歯ぐきを強くして抵抗力を高めます。歯垢を除去する働きがあるため、歯周病予防に効果的です。

当社
管理栄養士
おすすめ!

5分で出来る! ヘルシーライフレシピ

第1回

6月のテーマは

～楽しく血糖コントロールをしよう～



ラカントSで 梅酒を作ろう!



手づくり酒用の2L容器に
130g包装を約2パック使用

材料: 1ビン分=約30杯分

- ホワイトリカー……………900ml
- ラカントS顆粒……………250g
- 青梅……………500g

おすすめ対象者

- *お酒が好きでも糖質コントロールを行いたい方
- *おうち時間を楽しみたい方

エネルギー 1杯 (30ml) あたり…

砂糖使用時 : 99kcal
ラカント使用時 : 67kcal

糖質 1杯 (30ml) あたり…

砂糖使用時 : 8.9g
ラカント使用時 : 0.9g



作り方

- ①青梅をよく洗い、ヘタの部分を取り除きます。
- ②水気をよく拭き取り、果実酒用のビンに全ての材料を入れ、暗所にて3ヵ月ほど保管します。

糖質
89%
OFF

【管理栄養士からのワンポイント】

一般的な梅酒は、糖質が多いといわれるビールに比べ、なんと5倍以上の糖質を含み、1杯あたり20gと食パン1枚ほどの糖質が含まれています。
ヘルシー梅酒であってもお酒の飲み過ぎには注意が必要ですが、甘いお酒を適度に楽しみたい方には、糖質を約90%カットしたこちらのレシピがお勧めです。

