



歯周病

日本歯科医師会は、残存歯数が約20本あれば食品の咀嚼が容易であるとして「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」をコンセプトに8020(ハチマルニイマル)運動という活動を推進しています。自分の歯で食べる喜びを維持していくために、今回は歯周病について考えてみませんか。

歯周病について

歯周病は歯を失う原因第1位の疾患です。歯周病は歯の周囲にある歯肉と歯の間(歯周ポケット)で歯周病菌に感染し炎症を起こす病気です。進行すると歯周病菌から毒素が作り出され、この毒素により歯の周囲で支えとなっている骨が溶け、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。

歯周病がまねく全身疾患

歯周病菌が体内に侵入することで、全身に様々な影響を及ぼすことは多くの研究から分かってきました。ここではその例と主な原因について紹介していきます。

■ 糖尿病…歯周病菌が血管に侵入すると体が抵抗するためにサイトカインという物質がでます。そのサイトカインが血糖値を下げるインスリンの働きを邪魔するため、血糖値が高くなってしまっていると言われています。

■ 心臓病…歯周ポケットで増えた歯周病菌が血流によって心臓の血管で炎症を起こします。炎症部分が動脈硬化を起こし、心筋梗塞や狭心症の引き金となることがあります。

■ 早産…ある研究では妊娠中の女性が歯周病であった場合、低体重児や早産になる確率が7倍高くなると報告されています。これは歯周ポケットで発生した歯周病菌が血液を介して子宮に到達し、陣痛を促していると言われています。

日頃の歯磨きで歯周病予防

歯周病の原因は、歯に付着した細菌の固まり(歯垢)が歯周ポケットに入り込み感染することです。そのため毎日の歯磨きで、歯垢ができにくい環境づくりや歯垢の除去をして歯周病の予防をしましょう。

【参考文献】

日本歯科医師会HP、厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト、日本臨床歯周病学会HP、ライオン株式会社HP

■ 歯周ポケットのケア…

歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの先がしっかりと当たるように毛先の細い歯ブラシを使用しましょう。歯ぐきを傷つけないように軽い力で歯磨きを行うことで、歯周ポケット上部の歯垢を取り除くことができます。歯周ポケットの奥深くになると歯ブラシで歯垢を取り除くことはできないので、歯科医院で掃除をしてもらいましょう。

■ 寝る前の歯磨き…寝ている間は唾液の量が減ることで、口腔内の細菌の数が増殖して歯周病になりやすい環境になります。寝る前の歯磨きはより丁寧に行いましょう。

■ 歯磨き剤を選ぶときは…歯ぐきが炎症を起こし腫れていると、歯周ポケットに歯ブラシが届かず歯垢が溜まってしまったため殺菌成分・抗炎症成分を含む歯磨き剤がよいでしょう。また、泡立ちが高いものはみがき残しに気が付かないことが多いので、泡立ちが控えめな歯磨き剤を選びましょう。

デンタルポリスDX

～日本で初めて開発されたプロポリスエキス配合の歯磨き剤の成分とその特徴をご紹介します～



■ プロポリスエキス(抗酸化剤)…プロポリスとはミツバチが巣箱を細菌から守るため、植物の樹液と自分の分泌物を混ぜ合わせてつくる物質でビタミンやミネラル、有機酸を多く含みます。

■ 2種類の薬用成分…血行を促進することで歯肉を丈夫にする酢酸トコフェロールと、歯周病菌まで浸透して殺菌効果を示すイソプロピルメチルフェノールを配合しています。

■ 銅クロロフィンナトリウム…葉緑素を基に作られた天然成分で、高い口臭抑制が期待されています。デンタルポリスを日頃使用するにあたり歯ブラシに緑色が着色することがありますが、それはこの銅クロロフィルナトリウムがしっかり入っている証拠のひとつです。

2月のテーマは

～歯周病予防をしよう!～ **お皿に乗せて焼くだけ**

カボチャとじゃがいもの こんがりチーズ焼き



材料: 2人前 ※じゃがいもの芽や緑色に変色した部分は取り除く

- カボチャ (スライス5切れ) 80g
- じゃがいも (小サイズ) 1個
- ほうれん草 50g
- ミートソース (パスタソース) 1袋
- ミックスチーズ 80g
- オリーブオイル 大さじ1

こんな方におすすめ

- * 歯周病を予防したい方
- * 火を使わないで調理したい方



作り方 ※じゃがいもとカボチャを洗い、ラップで包みレンジで3分加熱しておく

- ①ほうれん草はざく切り、じゃがいもは皮を剥かずに薄切り、カボチャは食べやすい大きさに切る。
- ②皿に①とミートソース、オリーブオイルの順で載せ、上からチーズをかける。
- ③予熱したオーブンで180°で5分加熱する。

栄養価: 1人分

エネルギー	341kcal	ビタミンE	3.3mg
たんぱく質	14.2g	ビタミンC	33mg
脂質	19.2g	カルシウム	294mg
炭水化物	26.6g		
ビタミンA	358μg		

【ワンポイント】

カボチャにはビタミンA、オリーブオイルにはビタミンE、じゃがいもにはビタミンCが多く含まれ、これらのビタミンの抗酸化作用によって歯肉の炎症を抑えることができるため、歯周病予防に役立ちます。
ポイントは、ミートソースをパスタの素で代用することで調理の時間を短縮できます。



管理栄養士
ひかりちゃん