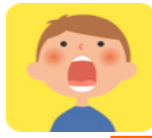


# 笑味ちゃんレター

## お口の健康

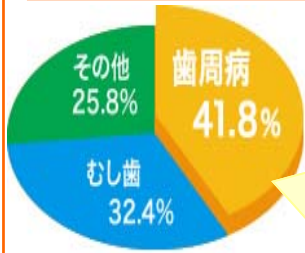
～歯はダイヤモンドより価値がある～

発行元 JA鹿児島県厚生連 2016年度 第6号



秋は、「食欲の秋」とも言われるように美味しいものがたくさんです。美味しく食べるためには、まずお口の健康が第一ですが…皆さんの歯は健康ですか？

### 歯を失う原因は何でしょう？



第1位の歯周病は、40歳以上の8割がかかっていると言われています。また、全体の2/3以上を占める歯周病とむし歯の原因は主に、歯と歯ぐきの間に付着した歯垢（プラーク）です！

8020推進財団 全国抜歯原因調査(2005)より

### 歯垢(フラーク)って？

・歯の表面に付着している白色または黄色のネバネバした物質です。  
食べ物のかすと思われがちですが、細菌とその代謝物のかたまりです。歯垢1mg中には、なんと約10億個の細菌が存在していると言われています！



口の中の細菌が増えると、口臭・心筋梗塞・誤嚥性肺炎・糖尿病悪化・低体重出産・早産を引き起こしやすくなったり、口の中をかんだりやけどしたり、義歯で傷つけたりした時に口内炎もできやすくなります。

### 食生活で歯と歯ぐきを大切に！

歯周病予防のための食生活のポイントは、歯垢のもとになる食べ物のカスを口腔内に残さないことです。そのためには…

#### ①よく噛む。

・噛むことは、食べ物を小さくするばかりでなく、唾液とよく混ぜ合わせて飲み込みやすくすることになります。

#### ②ゆっくり食べる。

・よく噛むうちに食べ物は舌の動きで飲み込みやすい塊になります。ゆっくり食べると上手に食塊をつくることができ、口の中に食べカスが溜らないようにすることができます。

#### ③できるだけ食事時間を守る。

・食べ物を噛むことで消化管は受け入れ体制ができ、消化液の分泌も活発になります。決まった時間に食事をとることは、消化管に負担をかけずにしっかり働いてもらう秘訣です。唾液の分泌がよくなることも、口の中に食べ物のカスを残さないポイントです。

#### ④食事のデザートに要注意！

・甘い物や柔らかいものは、すっと流れてしまうと思いがちですが、逆に歯茎や口腔内に張り付いていつまでも残ってしまうものです。



#### ⑤野菜・海藻・きのこなど「噛まなければ食べられない食品」をしっかり取りましょう。

・ビタミン・ミネラルなど免疫力を高め炎症を抑えてくれる働きがあります。



### はみがきの基本と工夫

**基本** 1か所を20回以上、歯並びに合わせて磨きましょう。

#### ポイント①毛先を歯の表面にあてる

・歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にきちんとあてる。



#### ポイント②軽い力で動かす

・歯ブラシの毛先が広がらない程度。



#### ポイント③小刻みに動かす

・5～10mmの幅を目安に動かし、1～2本ずつ磨く。



**工夫** 基本を守りながら、歯ブラシが届きにくい歯も工夫して丁寧に磨きましょう。

#### 工夫①でこぼこ歯並び

・前歯のでこぼこしている歯は1本1本に歯ブラシを縦にあてて毛先を上下に細かく動かす。



#### 工夫②背の低い歯

・奥歯の背の低い歯に対しては、歯ブラシを斜め横から入れて、細かく動かす。



#### 工夫③歯と歯ぐきの境目

・歯ぐきに対しては、45度の角度に毛先をあてて歯ブラシを5mm幅程度で動かす。



歯垢は、食後約8時間後にはできます。水に溶けにくく粘着性があるため歯の表面に付着し、うがいでは取り除くことができません。そのまま放置すると、2～3日で唾液の成分とともに石灰化し、歯石となります。歯石になると、自分では取り除けません。「食べたらず磨き」の習慣を！  
プラス、定期的（半年に1回程度）に歯科医院で歯垢・歯石チェックを受けることが理想です。



小松菜、ほうれん草、三つ葉、油揚げ、こんにゃく、5つの食感の違う素材を組み合わせると良く噛んで早食い防止！

### 彩り和え物



<材料> (1人分)

- ・小松菜 30g ・ほうれん草 30g ・三つ葉 5g
- ・しめじ 10g ・油揚げ 5g ・こんにゃく 10g
- ・レモン皮 少々 ・レモン汁 適宜
- a (・淡口しょうゆ 小さじ1/2杯 ・みりん 小さじ1/3g ・出し汁 小さじ1杯)

<作り方>

1. 小松菜、ほうれん草、三つ葉は茹でて3cm長さに切る。
2. 油揚げ、こんにゃくは湯通しをして3cm長さの短冊切にする。しめじは、ほぐして茹でる。
3. 1、2とレモンの皮の細切り、レモン汁、aの調味料を和えて、器に盛る。



栄養価: エネルギー: 40kcal 蛋白質: 2.6g 脂質: 1.9g 食塩: 0.5g

JA鹿児島県厚生連 地域医療推進部 地域医療推進課  
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号  
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107  
E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp) ご意見・ご感想お待ちしております。