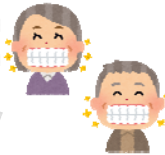


歯周病と健康



歯周病は、歯を失う原因として有名ですが、その歯周病が全身の病気に関係していることをご存知ですか？今回は全身に悪影響を与える歯周病について、理解を深めましょう。

▼歯周病とは？▼

・歯にこびりついた「プラーク(歯垢)」にすみつく「歯周病菌」の繁殖によって起こる感染症で、歯そのものではなく、**歯のまわりの歯肉に炎症**を起こします。放っておくと歯肉炎→歯周炎へ進み、歯肉を支えるあごの骨を溶かし歯が抜けてしまいます。



▼全身に及ぼすコワイ影響▼

- 糖尿病**
強い因果関係が確認されていて、糖尿病の患者さんは歯周病が重度となりやすく、歯周病の治療をすると糖尿病も改善することが報告。
- 脳出血・虚血性心疾患**
歯周病菌が血管に入り込み、血管を狭めることに関係。他のリスクと重なると脳の血管が詰まりやすくなったり、心臓の冠動脈が動脈硬化を起こしてつまりやすくなったりする。
- 肥満・メタボリックシンドローム**
よく噛めなくなるため、満腹中枢が働きにくくなり、食べ過ぎてしまい、肥満からメタボリックシンドロームに進む。
- 誤嚥性肺炎**
高齢者は咳の力が弱く、唾液や食べ物が入管に混じりやすくなる。
- 早産・低出生体重児**
歯周病の炎症物質の一部に子宮収縮作用があり、早産や低出生体重児の確立が高まる。
- 感染性心内膜炎**
歯周病菌が血液を介して心臓にたどり着き、弁に付着し増殖して起こる。心臓弁を破壊したり、心不全を起こす。
- 骨粗しょう症**
閉経すると、女性ホルモンの分泌が減り骨がもろくなりますが、歯を支えている歯槽骨も急激にもろくなる。
- 感染症**
歯が抜けることにより、食べられる食品の数が減り、食事バランスが乱れる。すると、低栄養状態となり、免疫が落ちて感染症にかかりやすくなる。
- その他(肝臓病・関節リウマチ悪化・認知症など)**

～あなたは大丈夫？歯周病セルフチェック～

- 朝起きた時、口がねばねばする(1点)
- 口臭があるといわれたことがある(1点)
- 食事の後、歯の間にものがはさまる(2点)
- 歯肉から出血することがある(3点)
- 歯肉がはれることがある(4点)
- ぐらつく歯がある(5点)
- あまり歯磨きをしない(1点)
- タバコをよく吸う(1点)
- 歯科医院には、歯が痛い時しか行かない(1点)
- ストレスを感じる事が多い(1点)
- 糖尿病にかかっている(1点)
- 骨密度が低いといわれたことがある(1点)

～合計点数の評価～

- 0点** 今は歯周病の心配はありません。
- 1～4点** 歯周病になっているか、なりやすい要因を持っています。歯みがきと定期受診を忘れずに。
- 5～9点** 歯周病にかかっている可能性大。歯科を受診して下さい。歯みがきも忘れずに。
- 10点以上** 歯周病がかなり進行している可能性があります。必ず歯科を受診し、毎食後丁寧な歯磨きを。

～歯周病治療は健康へ通ずる参照～

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！



今月のレシピ ゴボウとレンコンの

シャキシャキ和え



よく噛まないとい食べられない野菜と食感の異なる食材を合わせてしっかり噛むことにつながる1品です。

<材料> (1人分)

ゴボウ20g/板コンニャク20g/ エリンギ10g/レンコン20g/
スナップエンドウ10g/赤パプリカ10g/ゆず皮少々

A [淡口しょうゆ 小さじ1/2杯/ 酢 小さじ1杯/
砂糖小さじ 1/3杯/ 生姜汁 小さじ1杯



<作り方>

- ①. ゴボウは皮をこそげて4cm長さのせん切りにして水にさらす。板こんにゃくは熱湯をかけ、4cm長さの短冊切にする。エリンギは縦4cm長さに切りそろえる。レンコンは皮をむいて5mm厚さの銀杏切にする。スナップエンドウは筋をとる。
- ②. ①を硬い順に茹で、水気をきる。
- ③. Aの調味料を合わせ②を和え、器に盛る。ゆず皮のせん切りを天盛りにする。

栄養価: エネルギー: 43kcal 蛋白質: 1.8g 脂質: 0.1g 食塩: 0.5g

美味しく食べて歯周病予防

■よく噛んで唾液の分泌を促す。

- ① **野菜やきのこ類・海藻類**は、よく噛んで食べることで歯の表面がきれいになり、唾液の分泌が促されて、意識することなく、自浄・殺菌作用が期待できます。
- ② やわらかいものばかりでなく、**噛みごたえのあるもの**も食べることで、唾液の分泌がうながされます。
※例えば、コンニャク、ゴボウ、もも肉など。
- ③ お茶などの水分は食事中にはなるべくとらず、しっかり**よく噛んで唾液を出す**ように心がけましょう。

■ダラダラ食いは禁止

- ① **決まった時間に食事をとる**ことで体の消化吸収に必要な消化液の分泌が活発なり、また唾液の分泌にもつながります。ダラダラ食いは口の中をいつも汚しているのと同じ、出来るだけ同じ時間にリズム良く食べるようにしましょう。
- ② **食後のデザートに注意！** 甘い物や柔らかいものは歯茎や口腔内に残りやすいです。
例えばよく噛んで食べる果物などがお勧めです。
- ③ **食後の歯磨きをお忘れなく！**



鹿児島厚生連病院
健康支援課

〒890-0062
鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL 099-806-1101
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問をお待ちしています。

