



けんこう

# 健厚やっど！通信

鹿児島厚生連病院  
健康管理センター

鹿児島市与次郎1丁目13-1  
099-256-1135

第九号 発行日 2021.4

## 今回のテーマは！【お口の健康】です

### こわ～い歯周病って？

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、歯の周りの歯肉に炎症をおこします。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。



### 噛めることは、健康への第一歩！

歯は口だけでなく全身の状態とも深くつながっています。しっかり「噛めること」は、早食いを防ぎバランスのよい食事が摂れ、肥満予防にもつながります。

重要！

大切なのは、日々のセルフケアと定期的なプロフェッショナルケア

## 日々のセルフケア

1日3回の歯磨きはもちろんのこと、食生活で気をつけるべき3つのポイントがあります！

### チェック✓ ①食事で唾液の分泌量を増やす

口当たりが柔らかくて、弾力のあるもの（根菜やきのこ類、海藻類、こんにゃく、油揚げ、厚揚げ、高野豆腐、もも肉など）を選ぶとゆっくりとよく噛むので、唾液がよく分泌されます。



### チェック✓ ②間食を減らす

歯は、食べない時間帯に唾液の力で修復されます。だらだら食べたり飲んだりすると血糖値を上げやすくするだけでなく、お口の健康にも良くありません。間食はできるだけ控えて1日3食規則正しく食べることが大切です。



### チェック✓ ③砂糖の摂り過ぎにはご注意を

STOP

「プラーク（歯垢）」は「ショ糖」だけを材料にして作られています。1日に摂取する砂糖の量が41.1gを超えると虫歯が急激に増え、27.4g/日以下だと虫歯が少ないという報告があります。

## 定期的なプロフェッショナルケア

お口の健康は日々の積み重ねが大切ですが、自分ではわからないお口の状態や歯の病気は定期的に歯科（プロフェッショナル）で検査することも大切です。生活習慣の見直しと適切な歯科受診が、いつまでも自分の歯でハハハと笑って元気に生活することへとつながっています。

