



「歯」の健康を考えよう

問保健センター ☎ 52-4999

私たちの健康は、言うまでもなく食べることによって支えられています。食べるためになくてはならない器官が「歯」です。日本人の平均寿命が伸びる一方で「歯」の寿命が伴っていないのが現状です。

◆成人の80%が歯周病

歯を失う原因の多くは「歯周病」と「むし歯」だといわれています。特に日本人が歯周病にかかっている率を年齢別にみると、歯ぐきに炎症がみられる人のピークは50歳前後で約85%にも及びます。また、若年層では5～14歳の約33%、15～24歳の約70%で歯ぐきに炎症がみられます。このことから歯周病は決して中高年層の病気ではなく、若いうちからの予防が大切であることがいえます。

◆歯周病が及ぼす影響

歯周病は単なる口の病気ではありません。たとえば、糖尿病の人は歯周病になっている人が多く、また歯周病が治りにくいという報告があります。また、心臓病、肺炎、低体重児出産、骨粗しょう症などと歯周病の関連も指摘されています。つまり、歯の健康を保つことが全身の健康を保つことにつながります。



◆歯周病度のチェック

次の質問にあてはまる項目をチェックしてみてください。1～2項目あてはまると歯周病の可能性あります。また、3～5項目なら歯周病が進行している恐れがありますので、歯科医院を受診してください。

- ☐ 歯ぐきに赤くはれた部分がある。
- ☐ 口臭がなんとなく気になる。
- ☐ 歯ぐきがやせてきた。
- ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- ☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、オムスビ形になっている部分がある。
- ☐ ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- ☐ 指でさわってみて、すこしグラつく歯がある。
- ☐ 歯ぐきからウミが出たことがある。

◆健康な歯を保つために

基本は毎日の歯みがきです。そして、年に1～2回は歯科健診に行くことが大切です。町では、毎年4月1日現在で40歳・50歳・60歳・70歳の人を対象に歯科健診の助成を行っていますので、該当される人はぜひ受診をしてください。

※7月の健康まるごと講座は「歯」からはじまる健康づくりです。興味のある人はご参加ください。

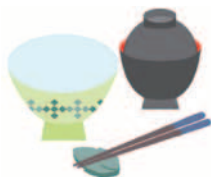
参考：8020推進財団ホームページ

- ① 長芋は、皮をむいてすりおろす。
- ② 鍋に分量の水を入れ、寒天をとき入れ中火で溶かし、さらに2分煮る。
- ③ ②の中にすりおろした長芋を入れ、あら熱を取り器に入れ固める。
- ④ めんつゆを好みによりかける。

作り方

長芋
粉寒天
めんつゆ(三倍)
水

130g
(1袋)3g
少々
350ml



1人分の栄養価
エネルギー…22.6kcal
たんぱく質…0.73g 脂質…0.1g
塩分…0.1g

材料(4人分)

食物繊維の一種で、長芋独特のぬめり成分である「ムチン」は、細胞を活性化させる働きがあり、新陳代謝が促進され、老化の予防、肌荒れ、疲労回復などの効果があります。

★長芋の寒天寄せ★



食生活改善推進協議会

いただきます