



歯周病を予防しましょう

問保健センター ☎52-4999

歯周病は、歯と歯ぐきにできたすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌が歯肉に炎症を引き起こし、さらに歯を支える骨を溶かしてグラグラにしてしまう病気です。痛みがないことが多いので、気がつかないうちに進行し、歯肉からの出血などが起こった後、歯が自然に抜け落ちるほど重症になることもあります。

歯周ポケット保有者の割合は年齢とともに増え、45歳以上では過半数を占めます。

■歯周疾患の自覚症状とセルフチェック

歯周病は、初期の段階ではなかなか自分で気がつくような症状がでてきません。次のような症状があったら、歯周病の可能性があります。歯科医療機関で検査を受けてみましょう。

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができた。
- 歯がグラグラする。

町では歯科健康診査の助成を行っています。ぜひご利用ください。

- ◇対象者 40～70歳（令和3年4月1日現在）
- ◇個人負担金 500円
- ◇委託医療機関 町内歯科医院
- ◇申込み先 田布施町保健センター（☎52-4999）

■喫煙と歯周病

たばこを吸う人は吸わない人に比べて歯周病にかかりやすく、悪化しやすいことがわかっています。喫煙者は歯周病の治療効果が低いといわれていますが、禁煙をすると歯を支える組織の状態が良くなるため、歯周病のリスクが下がり、治療効果が上がります。

（参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト）



彩りトトロ汁

長芋やオクラのネバネバは、腸を元気にする水溶性食物繊維がたっぷりヘルシー。カラフルで食感が美味しいトトロ汁です。

材料（4人分）

長芋	200g
オクラ	8本
ぶなしめじ	60g
絹豆腐	100g
黄パプリカ	1/2個（60g）
ミニトマト	6個
だし汁	600cc
生姜（すりおろし）	小さじ1
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①長芋はすりおろす。オクラは塩（分量外）をまぶして板ずりし、熱湯でさっと茹でて半分は粗刻み、半分は飾り用の輪切りにする。ぶなしめじ、豆腐は8mm角に切る。黄パプリカは8mm角に切って500Wのレンジで1分加熱する。ミニトマトは粗く刻む。
- ②鍋にだし汁とぶなしめじを加えて火にかけて、煮立ったら豆腐、長芋、オクラの粗刻みを加え、すりおろした生姜としょうゆで調味する。
- ③器に盛って黄パプリカとミニトマトと飾り用のオクラをトッピングする。

1人分の栄養価

エネルギー…71kcal
たんぱく質…4.3g 脂質…1.1g
カルシウム…51mg 塩分…0.8g

いただきます

食生活改善推進協議会