

# 笑味ちゃんレター

## はじめてますか？歯周病対策

歯周病は、歯と歯肉との境目に歯垢がたまることからおこります。痛みもないままに進行し、**中高年の8割はかかっている**といわれ、**歯を失う最大の原因**にもなっています。早めの対策で歯を守りましょう。



### 歯の疾患が全身の病気の引き金に！！

歯の疾患は、体全体の様々な病気を引き起こす誘因になることがわかってきました。歯肉が炎症を起こしたり、汚れた状態になると、過剰に繁殖した細菌が粘膜や血液を通して全身に回り、**腎臓・心臓・肺などに炎症**を引き起こします。また、**糖尿病の方は歯周病になりやすく、重症化しやすい**ことがわかっています。

当てはまることはありませんか？

- 何となく歯茎に違和感
- 口臭がキツイ
- 喫煙習慣がある

### 今から始める歯周病予防

●食べたら歯をみがく  
「毎食後」+「寝る前」が理想的

歯垢を取り除くことを意識しましょう



### 正しい歯磨き術をマスターしよう

1 「全体的」ではなく「歯1本1本の全ての面」を磨く。	2 歯だけでなく「歯と歯茎の間」も磨く。	3 歯ブラシは磨く場所に垂直にあって、小刻みに動かす。	4 歯ブラシは強く押し当てず、毛先を使う。
--------------------------------	-------------------------	--------------------------------	--------------------------

★必要に応じてデンタルフロスや歯間ブラシを併用しましょう

- よくかんで食べる
- 栄養バランスの整った食事をする
- 糖분을控える
- 硬いものを積極的に食べる
- ストレスをためない
- 禁煙をする
- 定期検診を受ける



半年に1回程度は歯科を受診し、歯石除去をしましょう

※歯石とは、歯垢がだ液中のミネラルを取り込んでできたもので、毎日の歯磨きでは取れません。

## 噛むことは健康づくりの第一歩

よく噛むことの意義は、大きく分けて3つあります。

### 1. 唾液を多く出すこと

唾液には、食べ物の消化を助ける働きがあります。また、抗菌・殺菌作用をもつ成分が含まれています。

### 2. 肥満の予防

よく噛むことで、満腹感が得られやすくなり、エネルギーのとりすぎを防いでくれます。

### 3. 脳への働き

噛むことにより、脳の活動が活発になります。

### よく噛むメニュー

ごぼうのマヨ和え～コロコロに切ったごぼうが、歯ごたえ抜群です～

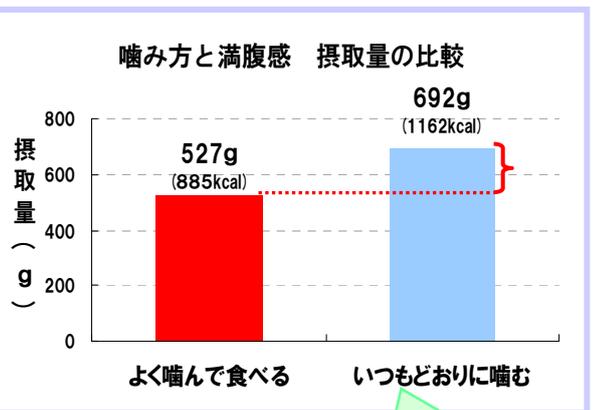
材 料		[4人分]
ごぼう	1本	<作り方> ①ごぼうは、皮をむき乱切りにする。 ②①のごぼうをゆで、温かいうちに薄口醤油、砂糖、ごま油で下味をつけて、冷めたらマヨネーズを加えて和える。
薄口醤油	大さじ1・1/2	
砂糖	小さじ2	
ごま油	小さじ1	
マヨネーズ	大さじ3	



よく噛むと**277kcal**分のごはんの食べる量が減りました。

よく噛むことで、食べすぎを抑え、肥満予防につながります！

「月刊糖尿病ライフさかえ」より



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)  
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。