

■発行

登別市 保健福祉部 健康推進グループ
 〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1
 登別市総合福祉センター“しんた21”
 TEL 85-0100・FAX 85-0111
 E-mail: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp



はじめよう！ 歯周病予防！！



「歯周病」はどんな病気？

歯周病は、歯ぐきと言われる「歯肉（しにく）」や歯に加わる力を支えるクッションの役割をしている「歯根膜（しこんまく）」、歯の根を支える「歯槽骨（しそうこつ）」などの組織に炎症が起きる病気です。

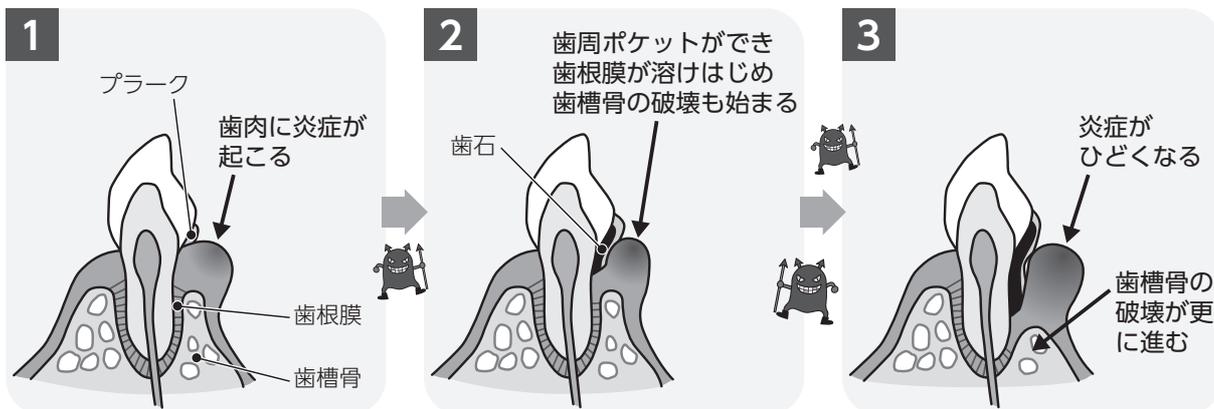
食べ物が歯の間などに残っていると、細菌が繁殖し、歯に白くネバネバした「歯垢（しこう）」が着きます。歯垢は、歯周病菌とその分泌物からできています。

この歯垢に住みついた細菌が出す毒素によって、歯肉に炎症が起こると「歯肉炎（しにくえん）」になります。歯肉炎が進行すると「歯根膜」、「歯槽骨」を破壊して、歯周ポケットを深くしていきます。この状態を「歯周炎（ししゅうえん）」といいます。

歯周炎になると歯肉が腫れたり、歯みがきなどの刺激で歯肉から出血することがあります。さらに症状が進むとやがて歯肉は化膿して、口臭がひどく、歯がグラグラしてきます。放っておくと、最終的には歯がぬけてしまいます。

図解

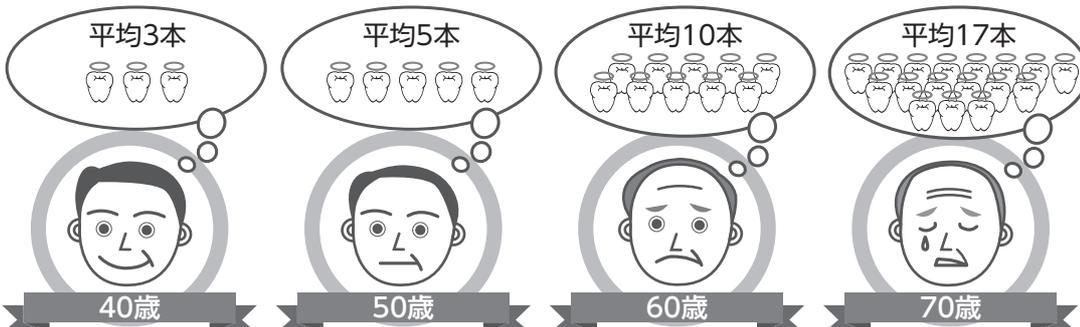
歯周病の進み方



歯を失う原因のほとんどが歯周病です！

歯周病は35歳から54歳の働き盛りの年代に急増する病気です。40歳以降に歯を失う原因の大半が、歯周病によるものです。

厚生労働省の調査によると、日本人が生涯で一般的に失う歯の本数は…



*70歳を過ぎると、自分の歯はわずかに11本くらいしか残っていないこととなります。





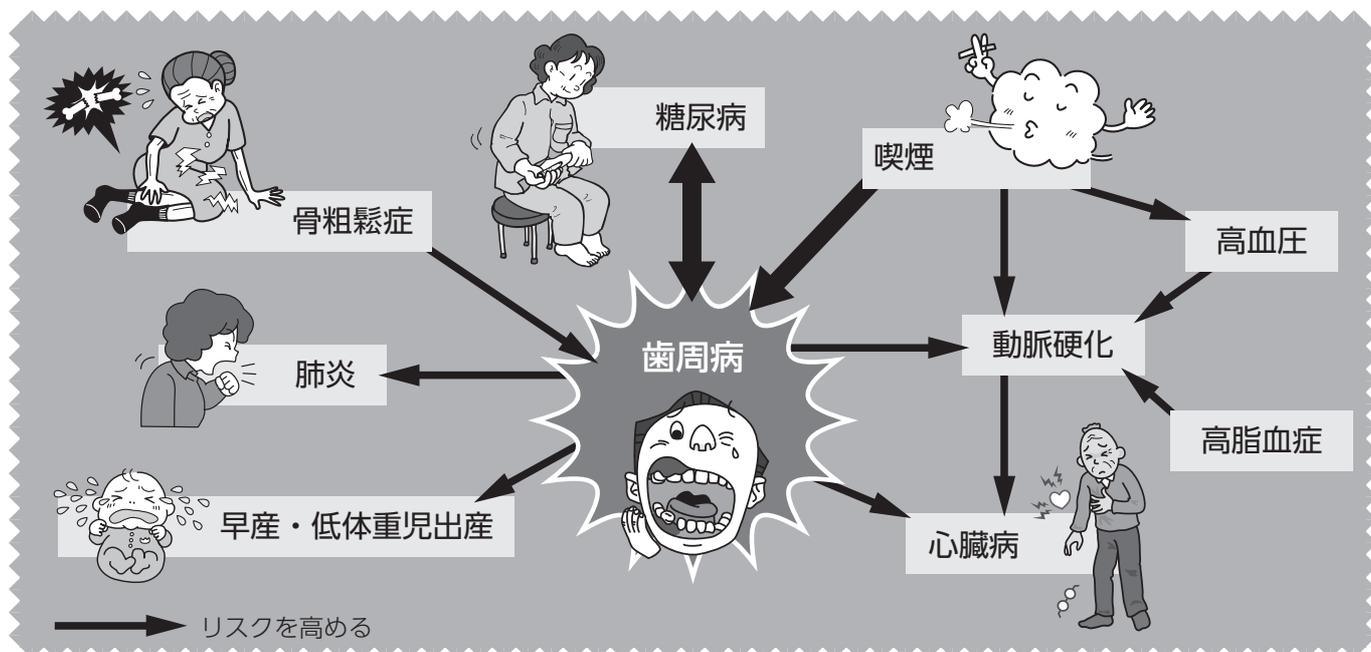
ここまでわかってきた 歯周病と全身のかかわり

健康診断で高血圧や脂質異常症、高血糖、肥満などを指摘されたことがある方は多いと思います。これらは異常の程度は個々に軽くても、それぞれが相互に関連しあって糖尿病や心臓病などの生活習慣病のリスクを何倍にも高めます。こうした生活習慣病のメカニズムなどに歯周病が影響しているらしいことが、最新の研究でわかってきました。

歯周病は、細菌の感染による慢性の炎症疾患です。細菌が作る毒素や炎症を引き起こす物質が患部だけに留まらず、血液中に侵入し、全身に悪影響を及ぼす可能性があるのです。

また糖尿病や骨粗鬆症などがあると、歯周病が進行しやすく、治りも悪くなることが知られています。

歯周病を全身とのかかわりでとらえることは、歯周病の予防、生活習慣病の予防、両方にとって大切です。



歯周疾患検診（さわやか検診）も受けませんか？

市では、歯周疾患の助成をおこなっています。詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ先：健康推進グループ（85-0100）



アイディア★朝食レシピ

【魚肉ソーセージとアスパラのふわふわ炒め】



一人分：エネルギー 145kcal

材料（4人分）

魚肉ソーセージ 4本入り1袋
（大きいものは2本）
グリーンアスパラ 8本
卵 2個
牛乳 50ml
サラダ油 大さじ1・1/2
塩 小さじ1/2
コショウ 少々

作り方

- ①魚肉ソーセージ、グリーンアスパラを厚さ3mmくらい、長さ3~4cmの斜め切りにする。
- ②卵をボウルにほぐし、牛乳と塩・コショウを加え泡立て器で混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、②を入れ入り卵を作って1度取り出す。
- ④③のフライパンに残りのサラダ油を熱し、①を炒め火が通ったら③を戻し、混ぜ合わせる。

アスパラには、疲労回復に効果が期待出来るアスパラギン酸や、妊婦さんに摂って欲しい葉酸、血管の強化や高血圧予防効果があるとされるルチンが含まれています。茹でてもしっかりと栄養が摂れるのが特徴です。