

# 今日も一日お元気で! —「素敵ながらだ」作りませんか—

ベルシーオフィス フー  
代表 德田 泰子  
<http://foo-df.com/web/index.html>  
Vol.21



## 歯周病

### お口の健康を守る

#### ★ 恐るべし歯周病 ~歯周病を防ぐ8020運動~

口の中の病気といえば「虫歯」がすぐに思いつくと思われますが、そのほかにも生活習慣と深くかかわった「歯周病」があります。歯周病とは細菌によって炎症が起り歯と歯を支える周りの歯槽骨が減り、最後には歯が抜け落ちる病気です。8020運動とは、80歳で20本、ご自分の歯を残そうという運動です。みなさんは、何本残せそうですか？

歯周病菌は、肺炎、心血管系疾患にもかかわり、動脈硬化症を引き起こす可能性があります。また、糖尿病、骨粗しょう症などとの関係も深く生活習慣病と密接にかかわっているのです。

歯ぐきから出血したり、歯がグラグラしていれば、歯周病の疑いがあります。国民のほとんどが罹患する可能性の高い、生活習慣由来のものです。ブラッシングや歯間ブラシで歯こうを取り除くセルフケア、歯科医院にて歯石を取り除くための定期的なケアを行い口の中の衛生管理を行うことが大切です。

#### ★ 口の中のしくみ

私たちの口の中では、食事や飲み物を摂取してから数分ほどで虫歯が作られ始めます。

一番、影響を受けやすいのが糖分で、摂取後、歯面に付着している歯こう内では、菌により酸が作られます。

つまり、私たちの口の中では、日常的に食べものを口にする度に、虫歯が起りやすくなったり治ったりしているというしくみです。

食べ物は、まず口から入り咀嚼（そしゃく＝噛むこと）することで、だ液の分泌が始まります。

#### ★ よーく噛んで、食べたら歯を磨こう

だ液は食べ物を消化しやすくし、食べ物により口の中で舌の粘膜が刺激を受けることや一定の食物感覚を得ることによって、神経が刺激され、脳へと伝わり、だ液が分泌されます。

だ液は、口の中を常に流れしており、口腔内の清掃役として虫歯予防につながることも報告されています。だ液は、1日に0.5から1.5リットルも出ていますが、だ液の分泌が少なくなると口臭の原因や細菌の増殖、食べ物を飲み込むことが困難になってしまいます。

虫歯を削ったり抜いたりする治療ではなく、生活習慣病と同じく予防することが重要です。

最近では単に「早期発見、早期治療」だけではなく、セルフケアの必要性が高まっています。なぜなら、削ったり、かぶせたりした歯は、必ず何年か経過すると古くなったものを取り換える、または治療する…ということを繰り返すからです。

#### ★ かかりつけ歯科医を持とう

かかりつけ医だけでなく、かかりつけ歯科医が必要だと思われます。自分のからだを第三者である専門家にチェックしてもらう、定期的にチェックしてもらうことが元気な歯を守るために重要なことです。

ご自分の歯を大切にしてください。

# たっぷりきのこの豚肉ロール



## 材 料 1人分

豚肉ロース薄切り	3枚	青ネギ	1本
しめじ	10 g	塩、こしょう	少々
まいたけ	20 g	すだち	1個
えのき	20 g	油	小さじ1
赤ピーマン	1個		

## 作り方

- ① 赤ピーマンは種を取り、せん切りにして、さっと熱湯でゆがく。
- ② 青ネギは、長さ 5cm くらいに切っておく。
- ③ 豚肉をまな板の上に広げ、軽く塩、こしょうをふり、赤ピーマン、きのこ、青ネギを適量とり、豚肉の上にのせて、再び軽く塩コショウをして巻いていく。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、③を軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ お皿に盛り、すだちをかけてあっさりといただく。