

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条  
第7条 毎日3回以上歯磨きをしよう

### 口のケアから始める病気の予防

□の中を健康に保つことは、食べ物がおいしく食べられるだけでなく、さまざまな病気の予防にもつながります。特に歯周病は、□以外の全身の病気と深く関係することが分かっています。

#### 歯周病とは

歯周病は、歯と歯ぐきの間に溜まった歯垢にいる菌が、歯周ポケットに入り込み炎症を起こす病気です(図1)。高血圧や糖尿病、脂質異常症などと同じ生活習慣病の一つです。

#### さまざまな病気と関係している歯周病

歯周病は、動脈硬化を進ませ心筋梗塞や脳梗塞を起こし

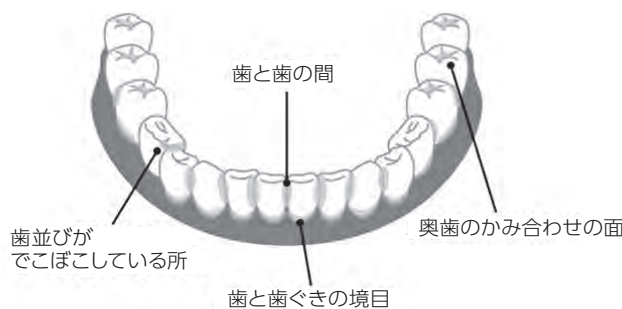


(図1) 歯ぐきの状態

やすくしたり、心内膜炎や肺炎、早産などの原因の一つになったりと、さまざまな病気と関係しています。特に糖尿病との関係は深く、糖尿病の人は、そうでない人に比べて歯周病にかかっている人が多くなっています。また、糖尿病の人が歯周病になると糖尿病の症状が悪化し、糖尿病の症状が良くなると、歯周病も良くなるということが分かっています。

#### 予防や治療をしよう

歯垢を溜めないために、1日3回以上歯磨きをしましょう。しかし、歯と歯が接している面や歯と歯ぐきの境目などは毛先が届きにくいいため、歯ブラシでいいねいに磨いても、磨き残しが出てしまいます(図2)。歯ブラシに加えて、デンタ



(図2) 磨き残しが多いところ

ルフロスや歯間ブラシも活用し、歯の周りを隅までしっかりと手入れしましょう。また、半年に1回程度、歯科医院で歯科検診を受け、歯や歯ぐきを健康できれいな状態に保ちましょう。

### ヘルシークッキング

No. 316 ~カルシウムを摂ろう~  
牛乳ゼリー

#### 4人分の材料

- 粉ゼラチン 5g
- 水 40ml
- オレンジ 240g
- 牛乳 200ml
- 砂糖 20g
- ミントの葉 少量



#### 作り方

- ①粉ゼラチンを分量の水に振り入れ、ふやかしておく。
- ②オレンジは実だけにして、ざく切りにしておく。
- ③鍋に牛乳を入れて温め、砂糖を溶かし、沸騰直前に火を止め①を入れて溶かす。
- ④器に③を入れて冷やす。
- ⑤半分くらい固まったら、オレンジを静かに入れて固める。
- ⑥⑤が固まったら、ミントの葉を添えてできあがり。

#### 1人分の栄養価

エネルギー 84kcal、カルシウム 71mg、タンパク質 3.1g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)