

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month

全身の健康はお口の中の健康から

日本の医療費の中で歯科治療における医療費は、高血圧や脳疾患などの生活習慣病の医療費よりも高額なことをご存じですか？ それに加え歯科疾患は高齢者以外の割合が多く、まさに子供から働き盛りの成人、高齢者まですべての年代の人が注目すべきことなのです。

01 口の中の病気と全身の病気との関連

歯と口の中の健康は、全身の健康にも影響を与えることが明らかになっています。口の中の代表的な病気として虫歯と歯周病がありますが、特に歯周病は様々な全身疾患と関連していることが報告されており、糖尿病やメタボリックシンドロームとの関係性も注目されています。

また、歯磨き習慣自体がそもそもメタボの発症と関連することも報告されており、1日の歯磨き回数が多くなるほど、5年間のメタボ発症割合が低くなっているそうです。肥満や生活習慣病の予防のためには、いろんな食べ物をバランスよく食べることが大切ですが、何でもよく噛んで食べるためには、健康な歯が欠かせません。自分の歯で何でも噛めるということは、食生活を豊かにすると同時に、健康の維持・増進、病気の予防にもつながるのです。

02 歯の疾患を予防するには

厚生労働省の令和4年の調べによると、最も歯科検診を受けていない人の割合が多いのは20～40歳代だそうです。歯周病は中高年の病気ととらえられがちですが、20歳代の約3割が歯周病を有するという調査結果も出ています。働き盛りの世代は、仕事や家庭の忙しさから歯の健康が後回しになりがちです。お口の中の健康を維持するための方法は主に2つです。

① 歯や歯間の清掃による細菌の除去等の毎日のセルフケア

1日最低2回以上は磨いて歯垢を落としましょう。特に就寝中は細菌が繁殖しやすいので、より丁寧に磨くようにしましょう。フロス、歯間ブラシ、タフトブラシなども活用しましょう。



② 定期的な歯科医療機関でのメンテナンス

3か月～半年に1回は定期検診を受け、自分では取り除けない歯垢や歯石を取り除いたり、自分にあった歯磨き指導を受けましょう。



ヘルチェックでは歯周病唾液検査も実施することが可能です。歯は将来に持ち越せる財産です。今こそオーラルヘルスリテラシーを高めていきましょう。(保健師：沼倉)

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分: エネルギー 229kcal

たんぱく質.....14.1g 炭水化物.....20.9g
脂質.....9.4g 塩分.....2.6g

よく噛んで歯を健康に ししゃもの南蛮漬け

主菜

主食

副菜

揚げずにグリルで焼くだけの簡単南蛮漬けです。ししゃもは、骨や歯の健康を保つことに欠かせないカルシウム、マグネシウムがどちらも含まれています。骨まで丸ごと食べられるため、よく噛んで食べることにつながります。「よく噛む」ことは、唾液の分泌を促し、虫歯予防に効果的です。また、野菜も一緒に食べられる栄養バランスが良い一品です。

材料(2人分)

- ししゃも.....8尾
- 玉ねぎ.....1/2個(100g)
- 人参.....1/5本(30g)
- だし汁.....1/4カップ
- 酢.....大さじ3
- みりん.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- 輪切り唐辛子.....少々

作り方

- ① ししゃもはグリルで焼く。(両面焼きタイプの場合、約8分)
 - ② 玉ねぎは薄切り、人参は細切りにする。
 - ③ 耐熱ボウルにAを入れ、電子レンジ(600W)で1分30秒ほど加熱する。
 - ④ ③に①、②を漬け込む。味が馴染んだら器に盛りつける。
- 酸味と甘み、辛みが効いた南蛮酢はあじ、さば、さけ、鶏肉など様々な食材で楽しめます。薄く片栗粉をまぶして、少量の油で揚げ焼きして漬け込むと、味がよくしみておいしいです。