

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

全身の健康は歯の健康から

歯の健康は、楽しい食生活だけでなく、体の姿勢を正しく保つことやさまざまな病気を予防することにつながります。生涯にわたって健康に生活できるように、歯の健康づくりを正しく理解しましょう。

「子どもの歯」には特に注意！

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にむし歯菌はいませんが、唾液を介して大人から子どもの口に移っていきます。乳歯が虫歯になり、うまく物をかめなくなると、顎や口の筋肉の発達を妨げます。また、歯並びや発音が悪くなってしまうほか、乳歯の下で育つ永久歯の発育にも悪い影響を及ぼします。

子どもの歯の健康のためには、家族で正しい食生活と歯磨き習慣を身に付けることが大切です。

コツは「よくかみ、よく磨く」

【食事のときは】

よくかんで食べることが、歯の健康を保つポイントです。さらに、よくかむことは「消化促進」「脳の活性化」「肥満防止」などの効果があるとされています。

ます。また、かみごたえのある食材を食べることで、顎や口の筋肉の発育が促されます。

【歯磨きのときは】

むし歯や歯周病の原因となる歯垢(プラーク)を付きにくくするため、毎食後に正しい方法(図1)での歯磨き習慣を付けましょう。また、歯ブラシのみでは落ちにくい歯垢は、歯間ブラシなどを活用して落とすようにしましょう。

歯周病にも注意が必要

歯周病は、歯を支える組織の炎症から歯ぐきの腫れや出血などが起き、最後には歯が抜けてしまう病気です。

歯周病の怖いところは「歯周病菌」が腫れた歯ぐきなどから血管内に侵入し、その毒素が全身に影響を及ぼすことです。生活習慣病や誤嚥性肺炎など、さまざまな病気につながります。

図1 正しい歯磨きの方法

①ブラシの毛先を「境目」に当てる



歯の表面だけでなく、「歯と歯ぐき」「歯と歯」の境目も磨きましよう

②軽い力で小刻みに



ブラシの毛先が広がらない程度で、1～2本ずつ磨きましよう

【歯周病になりやすい人】

- 中年以降
 - 喫煙している
 - 妊娠している
 - 糖尿病にかかっている
 - 歯磨きが正しくできていない
- このほか、口臭・歯ぐきの腫れ・歯のグラつきなどの自覚症状がある人は、早めに歯科医院を受診することをおすすめします。

生涯の健康を守るために、定期健診と日常ケアの継続を心掛けましよう。

ヘルシークッキング

No. 361 ～ビタミンCを取ろう～

ほうれん草とトマトのわさびドレッシング和え

2人分の材料

- ほうれん草 120g ●塩 小さじ1
- トマト 100g ●ツナ缶 30g
- A: ●ポン酢大さじ2 ●白すりごま大さじ1/2 ●ごま油大さじ1/2 ●わさび小さじ1/4 ※お好みで量を調整してください。



ゆでる。冷水にとって冷まし、水気をよく絞って3cm幅に切る。

- ② トマトはへたを取り、食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ③に①、②、汁気を切ったツナを入れてよく混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

1人分の主な栄養価

エネルギー61kcal、ビタミンC39mg、食塩0.7g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、塩とほうれん草を中火で約40分

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。