

今月のテーマ

## 歯周病予防

～歯周病リスク検診で早期発見・早期治療～

## ～歯の健康は長寿の秘訣～

55～74歳の男女1000人を対象にした「人生の振り返り」をテーマにしたアンケート中で、健康について一番後悔していることは、「歯の定期検診を受ければよかった」という歯に関する後悔でした。

近年では歯と全身疾患の研究が進んでおり、**歯周病が糖尿病・脳血管疾患・心疾患などの原因になる**ことがわかってきました。

「歯はよっぽど痛くなければ放っておく」という考えの人が多くですが、**自覚症状が出てからの受診では治療が長引き、受診回数、医療費が増加してしまいます**。歯は一度失うと元には戻りません！食事の楽しみも半減してしまいます。

毎食後や寝る前の歯磨きはもちろんのこと、虫歯や歯に異常がなくとも**3ヶ月～半年に一度は定期的に歯科でチェックする**習慣を身につけたいですね。

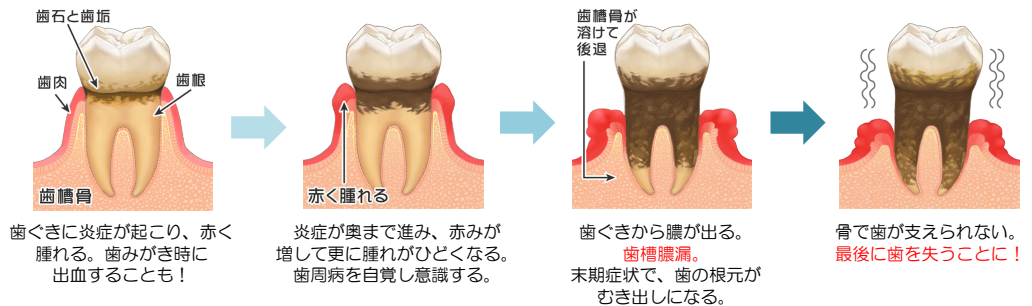


## ◆歯周病とは？

歯周病とは、**歯茎や、歯を支えている骨などの組織に炎症がおこる病気**です。歯周病の主な原因は、歯と歯茎の境目にたまった**プラーク（歯垢）**であり、プラークの不十分な除去によって口臭も発生します。

炎症が起こるのは、プラーク中の歯周病細菌が出す毒素によるものです。それにより歯を支えている組織は徐々に破壊され、最後には歯が抜け落ちてしまいます。**歯を失う原因として最も多いのが歯周病**であり、約80%の成人が歯周病であるといわれています。

## ＜歯周病の進行＞



## ◆歯周病リスク検診とは

歯周病は初期の段階では確認できないことが多いです。そこで、早期発見のため**唾液中のヘモグロビン（Hb）を調べます**。Hbは歯周病による歯肉からの出血の指標となります。唾液検査を行うことにより、歯周病を早期に発見することが可能になります。

判定	A：異常なし	B：要指導	C：要医療	単位
Hb測定値	0～1.99	2.00～4.19	4.20～	μg/mL

## ◆歯周病の簡単チェック

まずはチェックシートを使って、自分の口の中の状態をチェックしてみましょう。あてはまる項目が多いほど、歯周病の可能性が高くなります。

- 歯茎の色が赤い
- 歯磨きの最中に出血しやすい
- 冷たいものが歯にしみる
- 起床時に口のなかがネバネバする
- 歯茎が腫れることがある
- 歯茎が下がって歯が長くなってきた気がする
- 歯と歯の間にすき間ができています
- 歯茎から膿がでる
- 不規則な生活を送っている
- 口臭がある
- 歯がグラグラする

# MSP 栄養士のレシピ

今月の食材は牛乳とバナナです。

牛乳といえば、まずカルシウムを思い浮かべる人が多いと思いますが、それだけではありません。牛乳には「たんぱく質・脂質・炭水化物・ミネラル・ビタミン」がバランスよく含まれていて、私たちの生命活動や健康維持に大切な役割を果たしています。

またバナナは、食物繊維による整腸作用によって免疫力を高めたり、肌のコンディションを良くしたりすることが期待できます。さらに肌に好ましいビタミン B 群を含むバナナは、“若返り”をサポートすることも期待されます。



## ●バナナジュース

材料

バナナ	1 本
プルーン	3 個
牛乳	200ml



作り方

- ①バナナは皮をむき、ざく切りにする。
- ②ミキサーに①、プルーンを入れ、牛乳を加え攪拌する。

整腸作用抜群！  
朝飲めばおなかにうれしい効果が♪

麩は高たんぱく低カロリー。  
ダイエットにも最適です！

## ●ミルクふーチャンプルー

材料（4人分）

麩（直径3cmくらいのもの）	16 個
牛乳	200ml
卵	1 個
バター	10g
ソーセージ	170g
もやし	200g
にら	1 束
サラダ油	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 2
塩・こしょう	各少々
花かつお	お好みで



作り方

- ①牛乳と卵を溶きほぐした中に、麩をひたし戻す。
- ②フライパンにバターを溶かし、①の麩を両面焼く。別皿に取り出しておく。
- ③ソーセージを食べやすい大きさに切る。にらも5cmくらいの長さに切る。時間があればもやしのひげをとる。
- ④フライパンにサラダ油をひき、③を加えてさらに炒め、しょうゆ、塩、こしょうで味付けをする。
- ⑤②の麩を加えさっと炒める。
- ⑥皿に盛り、お好みで花かつおをのせる。

## ●ミルクリゾット

材料（2人分）

米	1 合
牛乳	550ml
オリーブ油	小さじ 1
コンソメ（顆粒）	小さじ 2
にんにく（チューブ）	2cm
ミックスベジタブル	120g
スライスチーズ（溶けるチーズ）	3 枚
パセリ（乾燥）	適量
黒こしょう	お好みで

作り方

- ①お米を研ぐ。
- ②Aを入れてよく混ぜる。
- ③Bを加えて炊飯器で炊く。
- ④炊き上がったら混ぜる。
- ⑤器に盛り、パセリをふる。  
お好みで黒こしょうをかける。



きのこやベーコン、シーフード  
などを加えるのもオススメ！

お好みの具材で  
試してください♪