



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

6月4日～10日は『**歯と口の健康週間**』です！
6月4日の『**むし歯予防デー**』でご存知の方も
多いかもしれませんね。

例年、テレビや雑誌などでも**歯とお口の健康に
関する情報**が数多く発信されるようになり、関
心が高まる方も多いことでしょう。

去年までは『**歯の衛生週間**』という呼び方をし
ていましたが、今年から『**歯と口の健康週間**』
に名称がリニューアルされました。

その背景は、歯の寿命を延ばすためには『**歯**』
だけではなく、『**口**』**全体のことを考える必要が
ある**ことが分かってきたからでしょう。

以前は、歯の病気と言えば『**むし歯**』というの
が一般的な考え方でした。

しかしながら、近年むし歯にかかる人たちは少
しずつ減少しつつあります。

一方で、歯ぐきなど歯の周りの病気である『**歯
周病**』の患者さんが増加しています。

また、大人になってから歯を失う原因になるの
は、**むし歯よりも歯周病のほうが圧倒的に多い**
ことも分かっています。

むし歯にしても歯周病にしても、大切なことは
『**早期発見**』と『**早期治療**』です。

**健康で豊かな人生をより長く楽しむために、『歯
と口の健康』も守り続けていきましょう！**

知っておきたい歯とお口の基礎知識 V o l . 3 2

歯と全身疾患の関係(5)



『**歯の病気と全身の健康との関係**』、今回は『**低
体重児出生**』（早産）についてお話しします。

低体重児出生（早産）とは、**赤ちゃんが早すぎ
る時期にしかも体が小さすぎる状態で生まれて
くること**です。

そのような赤ちゃんには、**さまざまな病気にか
かる危険性がある**ことが分かっています。

きちんと呼吸ができなかったり、脳に障害があ
ったり、目が良く見えなかったり、このよう
なリスクが健常児と比べて大きくなります。

低体重児出生と妊婦さんの歯周病については、
欧米では1980年代から研究されてきました。

その結果、**早産をした女性は健常児を出産した
女性に比べて歯周病にかかっている割合が多い**

ということが明らかになっています。

また、**歯周病にかかっている人を治療すると早
産の発生率を減少させることができる**というこ
とも明らかになりました。

現在の日本では、37週以上の低体重児はどん
どん増えてきており、出産のうち11%ぐら
いの割合で生じています。

妊娠中は食事や歯みがきなどの生活習慣やホル
モンバランスの影響で、**歯ぐきに炎症が現われ
やすく、歯周病を悪化させやすい状態**です。

つまり、歯周病が低体重児出生のリスクになる
にもかかわらず、妊娠中は歯周病にかかりやす
いということです。

妊娠中の歯周病に気をつけて欲しいと思います。



2013年6月号

★電動・音波・超音波歯ブラシの効果
★いざという時のための防災用品
★からだに美味しいレシピおしえチャオ!
～骨元氣! 切干大根の中華風日和え～

電動・音波・超音波歯ブラシの効果

電動歯ブラシや音波歯ブラシ、超音波歯ブラシなど歯ブラシも進化しています。手磨きによるブラッシングと電動歯ブラシでは、歯周病予防効果の違いはあるのでしょうか?

電動歯ブラシのメリットといえば、手を動かさなくても振動により短時間で歯磨きができること。音波歯ブラシは電動歯ブラシよりさらに振動回数が多く、歯周病を引き起こす要因の歯垢を取り除く能力が高いとされています。さらに超音波歯ブラシは、ブラッシングが接触しない部分の歯垢も除去でき歯垢がつきにくく落ちやすくなるといわれ、歯周病予防や口内炎の改善にも効果が期待できます。デメリットといえば電動歯ブラシ、音波歯ブラシの順に価格も高くなり、超音波歯ブラシでは15000円を超えるものもあります。使いなれない場合、電動歯ブラシや音波歯ブラシは振動によって頭痛を覚えることもあるそうです。

手先を動かすのが辛い高齢者には電動歯ブラシは適しています。歯磨きを覚え始めた子供にはまず手磨き用の歯ブラシで磨き方の基本を教えてあげましょう。また、電動や音波、超音波歯ブラシでも歯と歯の間の歯垢は手磨き同様に完全に取除くことはできません。デンタルフロスや歯間ブラシを併用すれば歯周病予防効果はグッと高まります。(参照: パナソニック株式会社ホームページ)

いざという時のための防災用品

東日本大震災から2年が経ち、自然災害に対する防災意識は世界中で高まっています。特に地震は、火災などの二次災害や停電、断水などライフラインの停止が心配されます。このことから、「災害時に本当に役に立つか?」に焦点を当てた防災用品をご紹介します。

【懐中電灯】災害時は乾電池の入手が困難になるため乾電池不要の電灯がおすすめです。【水】1日に1人あたり2リットルが必要といわれています。断水時や食料が不足した時の体力維持にも不可欠です。【防寒具】寒い時期に災害が起き、停電で暖房が使えなくなった場合は必携。軽量の毛布タイプやアルミ素材の防寒寝袋もあります。【ラジオ】災害時には正しい情報が必要です。携帯電話の充電ができるものやLEDライト付きのラジオもあり乾電池不要のタイプがおすすめです。【食料】長期保存のできる缶詰(缶切り不要のもの)や冷たいままで食べられるレトルト食品、クラッカーなど。アレルギー対応の非常食もあります。【救急セット】滅菌ガーゼや清浄綿、包帯、絆創膏、ハサミなど応急処置のできるものを。

非常持ち出し袋は背中に負うリュックサック型がおすすめです。重さは成人男性で約15kg、女性で約10kgが目安。持ち運びが可能なように家の外の倉庫や物置、クルマのトランクなどに分散しておくとうよいでしょう。いざという時の備えは平常時から心がけたいものです。(参照: セコム株式会社ホームページ)



～骨元氣レシピ!～

切干大根の中華風日和え

カロリー: 146kcal、たんぱく質: 7.2g、カルシウム: 198mg
マグネシウム: 80mg、ビタミンD: 6.6μg、ビタミンK: 119μg (1人分)

<材料> (2人分)

- ・切干大根(乾) 10g
- ・きくらげ(乾) 3g
- ・ほうれん草(3cm幅) 1/2束
- ・にんじん(干切り) 20g
- ・木綿豆腐 150g

- ・すりごま 大さじ1
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・塩 少々

<作り方>

- ① 切干大根・きくらげはたっぷりの水でやわらかく戻し、サッと茹でて水気を絞る。冷めたら食べやすい大きさに切る。
- ② ほうれん草・にんじんはやわらかく茹でて水気を切る。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら豆腐を入れて再沸騰したらザルにあげて冷ます。
- ④ ボウルに①・②・漬した③を入れて【A】で和え、塩で味を調える。

★栄養コメント★

雨が多く日光を浴びる時間が少ない梅雨の時期には、太陽のパワーをたっぷり浴びた「乾物」を使った料理がおすすめです。切干大根には丈夫な骨づくりに欠かせない『カルシウム』が豊富です。カルシウムは骨や歯の主な成分ですが、他にも筋肉の収縮を助ける・血液の凝固作用を促す・精神を安定させるなど生命維持にも大切な働きのあるミネラルです。でもカルシウムばかりを摂っていても丈夫な骨はつくられません。吸収を高める次の5つの栄養素と一緒に摂ることが大事です。1つ目はごまに含まれる『マグネシウム』、骨をつくる成分であると同時に様々な酵素の働きを助けます。2つ目はきくらげに含まれる『ビタミンD』、腸管からのカルシウムの吸収や血液中のカルシウム濃度を調節する働きをします。3つ目はほうれん草に含まれる『ビタミンK』、コラーゲンの働きを活性化してカルシウムの流出を抑制する働きがあります。4つ目は豆腐に含まれる『たんぱく質』、カルシウムを骨に吸着させる働きで強い骨をつくれます。5つ目は豆腐に豊富な『イソフラボン』、女性ホルモンに似た働きで骨からのカルシウムの流出を抑えてくれます。今回の日和えには、骨がイキイキ元気になる栄養素がたっぷり! オイスターソースを使えばいつもの日和えが中華風に早変わりです☆夏のレジャーに向けて、まずは丈夫な骨づくりから始めましょう!

★切干大根の中華風日和えのポイント★

すべての食材は、水気を切ってから和えるようにしましょう。豆腐は木綿でも絹でもOK! 木綿ならコクが出て、絹ならなめらかに仕上がります。

からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ!