



6月のテーマ 目指そう8020！



8020とは？

8020運動をご存知ですか？**80歳になっても20本以上の歯を保とう！**という運動で、厚労省（現・厚生労働省）、日本歯科医師会が提唱しています。歯が20本以上あれば、ほとんどの食物をかみ砕くことができるため、高齢になっても何でも食べられる、豊かな食生活を送ることができます。大切な歯を失わないために、今から対策をしておきましょう！

歯を失う原因、歯周病と虫歯！その違いは？

歯周病

歯周病とは、歯と歯茎の間に歯垢がたまり、歯茎に炎症を起こすことです。歯茎から血が出たり、ひどくなると歯を支えている歯茎が弱ってしまい歯が抜け落ちてしまう原因になります。



虫歯

虫歯は、虫歯菌が歯垢を作ります。歯垢から酸を作り、歯を溶かしていくことで虫歯を発症します。放っておくと、神経まで進み、歯を抜く恐れも！



特に歯周病は、虫歯を発症しやすくなり、歯茎が痩せることで歯を失いやすい病気です。また、歯周病菌や、その毒素が歯肉の血管に入り込み、心臓や肺などに達することもあります。そこで炎症を起こすことで血栓を作り、**心疾患の原因**になることがあります。また、歯周病菌は、インスリンの働きを妨げる物質を発生させるので**糖尿病を悪化**させます。

歯もボロボロ、生活習慣病までも...歯周病って怖い！



毎日の歯磨きを丁寧に

1日に1回でも丁寧に磨き上げる気持ちで磨きましょう。そのために、歯間ブラシ、フロスを活用し、歯の隙間にたまっている歯垢を落とすとより効果的です。また、年に数回、歯科医院に行き、歯のクリーニングをしましょう。

歯と食生活



1. よく噛んで唾液をたくさん出そう！

唾液は菌が歯にくっつくことを防いでくれたり、活動を弱めます。噛めば噛むほど唾液が出ます。

2. 甘いものは歯垢のもと！

歯垢は食べ物からの糖をエサに、細菌が繁殖したものです。甘いものの食べすぎには注意をしましょう！

3. 丈夫な歯には欠かせない、カルシウム！

歯や骨の生成には欠かせない栄養素です。また、カルシウムは歯の再石灰化にも役立ちます。

4. ビタミンB群でしなやかな歯茎を

コラーゲンの質を高め、歯茎の健康に役立ちます。

6月のおすすめレシピ

*レシピはリーフレットで！

歯と歯茎の健康を。ビタミンB群とカルシウムのレシピ旬の春かつおを使って「かつおのカルパッチョ」、葉酸(ビタミンB群)とカルシウムが豊富な「ブロッコリーとゆで卵のチーズ焼き」を紹介します。

6月のおすすめレシピ

歯と歯茎の健康を考えた、カルシウム、ビタミンB群のレシピ！

かつおのカルパッチョ

1人分: 138kcal 塩分: 0.9g ★旬の春がかつおは
ビタミンB6が豊富です。

材料(2人分)

・かつおたたき	10切れ	A	・オリーブ油	大さじ1
・青じそ(細切り)	4枚		・ぼん酢	大さじ1
・にんにく	1かけ		・塩・こしょう	少々

1. 青じそ2枚は細切りにする。にんにく1かけは薄皮をむき、横に2mm幅に切って芯(しん)を取り除く。Aは混ぜておく。
2. フライパンにオリーブ油大さじ1(分量外)、にんにくを入れて弱火にかけ、にんにくを時々返しながら2~3分間焼く。カリツとしたら、取り出して油をきる。
3. 器にかつおを盛り、にんにく、青じそを盛る。Aを、まわしかける。



ブロッコリーとゆで卵 のチーズ焼き

1人分: 326kcal 塩分: 1.6g ★ブロッコリーの葉酸、
チーズのカルシウム
がたっぷり！

材料(2人分)

・ゆで卵	2個	A	・塩・こしょう	少々
・ブロッコリー	4房		・マヨネーズ	大さじ1
			・牛乳	大さじ2
			・ピザ用チーズ	30g
			・パン粉	大さじ1

1. ゆで卵は皮をむき、1個を6等分にする。
2. ブロッコリーは2~3等分にし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで1分加熱する。
3. Aを混ぜ合わせる。
4. ボウルに1. 2. 3. を入れて混ぜ合わせる。
5. 4. を耐熱容器に移し入れ、ピザ用チーズ、パン粉をかけ、オーブントースターで2分ほど、チーズが溶けるまで焼く。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

