

2016 1月

# オリーブ TOPICS



発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>  
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

\* ご自由にお持ち帰りください \*

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。歯と歯肉の境目(歯肉溝)の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し(歯垢の蓄積)、歯肉の辺縁が炎症を帯びて赤くなったり腫れたりします。進行すると歯肉溝が深くなり、歯周ポケットができます。歯を支える土台(歯槽骨)が溶けて歯が動くようになり、最後は抜歯をしなければいけなくなってしまいます。

## \*原因\*

口の中には、およそ300~500種類の細菌が住んでいます。これらは普段あまり悪いことをしませんが、ブラッシングが充分でなかったり、砂糖を過剰に摂取すると、細菌がネバネバした物質を作り出し、それが歯の表面にくっつきます。これを歯垢(プラーク)と言い、粘着性が強いので、うがいをした程度では落ちません。この歯垢1mgの中には10億個の細菌が住みついていると言われ、むし歯や歯周病を引き起こします。

## \*予防\*

重要なのは、歯垢を定期的に除去することです。1日2回のブラッシングをおすすめします。定期的な歯磨きはむし歯を防ぐだけでなく、非常に重い歯茎の問題につながる炎症リスクも低下させます。歯ブラシは歯科医が推奨しているように3か月に1度交換しましょう。毛先が開いた歯ブラシは、十分な歯垢除去効果がありません。歯間ブラシを使用すると歯ブラシでは届かない場所の歯垢も除去できるのでお勧めです。

## \*歯磨きのポイント\*

~時間をかけて丁寧に~

- ①歯ブラシを歯と歯茎の境目にきちんと当てる。
- ②1~2歯ずつ小刻みに20回以上動かす。
- ③軽い力で磨く。

~歯磨き剤はフッ素入りを~

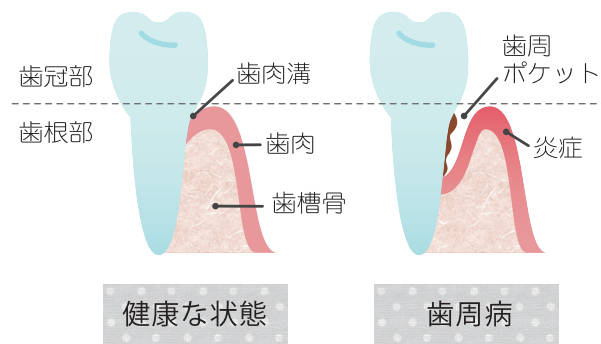
- ①フッ素には虫歯予防効果があります。
- ②薬品成分の項目に「フッ化ナトリウム」や「モノフルオロリン酸ナトリウム」と書かれているのがフッ素入りです。

明けましておめでとうございます。  
本年もトピックスをよろしくお願ひ致します。

## 歯周病とその予防



健康な歯を維持するために!



- 1.知覚過敏、歯茎の赤みや腫れ
  - 2.歯磨きや歯間磨き中の出血
  - 3.口臭・口の中が変な味がする
- …などの症状に注意しましょう。

いつまでも  
自分の歯で食事を  
おいしく食べられるように  
がんばりましょう!



## 免疫力を高める食事



### 腸内環境を整える食品を摂取しましょう。

免疫力アップには、腸内の善玉菌が深く関わっています。

腸内で善玉菌を増やすヨーグルトや納豆、キムチ、味噌などの発酵食品や、便通をよくする食物繊維を多く含む食材が腸の免疫細胞を活性化してくれます。チーズや甘酒などを適量、おやつなどにするのもおすすめです。ぬか漬けやザーサイなどは発酵が進むと乳酸菌が増えます。



### 適量のたんぱく質が免疫力を支えます。

たんぱく質が不足すると、抵抗力が落ちやすくなります。

肉や魚介、豆腐や大豆製品、乳製品などのたんぱく質源となる食材は、毎日の食事で欠かさないようにしましょう。

### 料理が大変な時には鍋料理がおすすめです!

鍋料理は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルといった様々な栄養素がひと鍋でバランスよく摂れます。野菜やきのこなどをたっぷり入れて、免疫力を高めましょう。



新年を健やかに過ごすために、免疫力の維持、回復に役立つポイントをご紹介します。免疫力を高めて健康を保つには、いろいろな食材をバランスよく摂ることが大切です。

### 抗酸化成分を含む野菜をたっぷりとりましょう。

ビタミンA・C・Eなどの抗酸化ビタミンを多く含む野菜には抗酸化作用があり、免疫細胞を活性化させる働きがあります。緑黄色野菜に多く含まれます。

### とろみのある料理がおすすめ。体を温め免疫力が上がります。

ねばねばした食材でとろみをつけた料理は温度がさめにくいので、体を温める効果が持続します。あんかけ、スープなどがおすすめです。

### ビタミンCが粘膜強化に役立ち感染症への抵抗力も強まります。

キウイフルーツ・みかんなど、食物繊維やビタミンCが豊富な果物は、調理が不要ですぐに食べられます。野菜では、ブロッコリー・じゃがいも・キャベツなどに多く含まれます。また、緑茶にもビタミンCが豊富に含まれます。渋味成分に含まれる茶カテキンには抗酸化作用も期待できるため、おすすめです。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。

参考: 栄養と料理H26.1月