

あなたの歯は健康ですか？

6月4日は虫歯予防デーです

普段から健康を気遣っているみなさん、お口の健康にも気を付けていらっしゃいますか？  
6月4日からの『歯の衛生週間』にちなんで、今月は健康な歯について考えてみましょう。

『8020運動』ご存知ですか？

“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という運動です。では、歯に寿命はあるのでしょうか？



図1. 歯の寿命

前歯	56～64年
犬歯	55～65年
小白歯	51～56年
大臼歯	45～52年

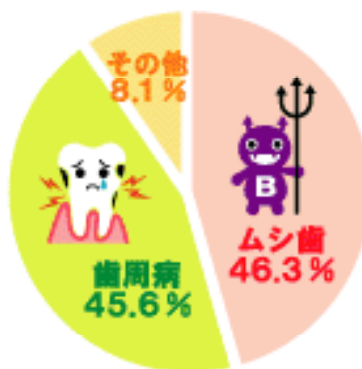


図2. 歯を失う原因

(社)神奈川県歯科医師会 調べ(1990～91年)



図1のように一般的には、歯の寿命(永久歯が生えてから抜けてしまうまでの年数)は、40～60年と、人の寿命(人生80年時代)よりも短いようです。  
35歳をすぎると、健康な歯ぐきを持つ人は10人に1人になると言われ、60歳を境に、自分の歯が20本以上ある人の割合は半数になってしまいます。(厚労省・歯科疾患実態調査より)  
また、歯を失う原因の90%は虫歯と歯周病です。(図2)

歯の数と食べられる食物の目安

(ライオン(株)HPより)

歯が少なくなると、食べられる食品の種類が少なくなるため、栄養も偏ってしまいます。  
また、よく噛まないために唾液の分泌が鈍くなり、消化吸収が悪くなったり、虫歯を助長することにもなります。  
いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、体も歯も健康でいたいものです。

近年の日本での歯科の状況は…

8020(80歳以上で20本以上歯のあるかた)  
達成者…約15% (厚労省・平成11年歯科疾患実態調査より)  
5年ごとに行われている調査では、平成5年に比べ5%近く増加。また、45歳以上のかたの残っている歯の本数(一人平均現在歯数)は、調査ごとに増加してきています。

歯の寿命は延ばせるということですね！



虫歯予防のために

最大の原因！砂糖(甘い物)は上手に摂りましょう

だらだら食いはやめ、時間を決めましょう。  
特に小さいお子さんには大事です。  
ジュースなどの飲み物は、油断しがちですが、砂糖の量が多いので注意が必要です。  
(お菓子や飲料に含まれる砂糖の量については、トピックスNo. 66をご参照ください)



キシリトールってなあに??

- ★白樺などの樹木が原料です。
- ★糖アルコールの一種です。

ブドウ糖、麦芽糖などに水素を加えて還元したもので、消化管から吸収されにくいいため、低カロリー甘味料として使用されています。

キシリトールは虫歯を予防すると言われていますが…?

- ★虫歯のもとになる菌垢を作りません。
- ★歯の再石灰化を促します。

ただし過信は禁物！

キシリトールを使用している砂糖や水あめを使用したお菓子もあります。  
(原材料表示を確認を！)  
こういった場合や、他の食品で砂糖を摂れば、虫歯になる可能性はあります。



\* おすすめおやつレシピ

初夏にぴったりオレンジゼリー



虫歯の原因になる砂糖の代わりに、甘味料を使ったデザートです。ダイエットにもおすすめです！

材料(4人分) 1人分23kcal 砂糖使用時よりも約20kcalダウン  
・オレンジ ……1個(200g) ・パルスイートカロリーゼロ…4本(7g)  
・粉ゼラチン…大さじ1/2(5g) ・あればミントの葉

- 作り方
- ① オレンジは縦半分に切り、果汁をしぼり、実をくり抜いておく
  - ② 粉ゼラチンを水(大さじ2)でふやかしてから、湯せんにして溶かし、さらにパルスイートも加えて溶かす
  - ③ ①の果汁に加えて混ぜる
  - ④ オレンジの皮(または器)に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める
  - ⑤ 食べやすい大きさに切り、盛り付ける

レシピで使用した甘味料について



当薬局でもお取扱いただけますのでお声かけください

- 【パルスイート カロリーゼロ】味の素(株) 厚生労働省許可特別用途食品低カロリー食品
- 主な甘味成分はエリスリトール(糖アルコール)とアスパルテーム(アミノ酸)
  - スティック1本(1.8g)で砂糖約5g…約20kcal
  - 小さじ1杯(約3g)で砂糖約9g…約36kcalと同じ甘さ
  - コーヒー、紅茶、お菓子、お料理にお使いいただけます。
  - 大量に摂るとお腹がゆるくなることがありますので、ご注意ください。