

は〜い

保健センターです。

☎45・3191

●モバイルサイト用ページ
http://www.ikedanet.jp/k/hk
●保健センターホームページ
http://www.town.ikedajifu.jp/hoken/



歯周病を予防しよう〜11月8日は「いい歯の日」です〜

令和元年に行った池田町健康に関する意識調査で、歯の健康管理について、「何もしていない」と答えた人が特に20〜40歳の男性で3〜4割と多くみられました。

歯周病は、40歳代以降の歯を失う最も大きな原因となります。若いうちから予防に取り組みましょう。

●歯周病の進行

歯周病は、その進行度合いによって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

・歯肉炎

歯と歯ぐきの境目にプラーク（歯垢）がたまり、歯ぐきに炎症が起きます。

・歯周炎

歯と歯ぐきの間に歯周ポケットと呼ばれる隙間ができ、ここから歯周病菌が侵入し、歯を支えている歯槽骨が破壊され始めます。中等度になると、歯がぐらつき始め、重度になると歯が抜け落ちることもあります。

歯周病は、初期段階では痛みがないことが多く、痛みははじめたころにはかなり進行していたということも少なくありません。早期発見が大切な病気です。

〜歯周病セルフチェック〜

Q1 歯肉から出血がありますか？

- 0. 出血はない
- 1. 歯を磨くと出血することがある
- 2. 自然に出血することがある

Q2 歯肉が腫れることがありますか？

- 0. 腫れることはない
- 1. 時々腫れることがある
- 2. よく腫れて痛む

Q3 口臭がありますか？

- 0. 口臭はない
- 1. たまに人に臭いと指摘される
- 2. 自分でも感じることもある

Q4 歯と歯の間に食べ物がはさまりますか？

- 0. はさまらない
- 1. 時々はさまる
- 2. よくはさまる

Q5 冷たいものが歯にしみますか？

- 0. しみない
- 1. 時々しみる
- 2. よくしみる

Q6 歯がグラグラしますか？

- 0. しない
- 1. 指でさわるとグラつく気がする
- 2. 歯がグラつき噛みにくい

答えの数字が点数になります。合計点を出しましょう。

- 0点：健康です（この状態を保ちましょう）
- 1〜6点：歯周病の疑いあり（要注意）
- 7〜12点：明らかに歯周病です

歯周病の可能性のある方は、早めに歯科医院を受診しましょう。

●歯周病と全身疾患の関係

歯周病は、口の中だけの問題と思われがちですが、歯周ポケットから侵入した歯周病菌が血液中に入り込み、全身に運ばれることで、さまざまな病気を生じる可能性があることがわかっています。具体的には、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病、誤嚥性肺炎、骨粗しょう症、早産・低出生体重児出産、アルツハイマー型認知症などとの関係が指摘されています。

〜ウイルス感染症との関係〜

歯周病菌には、ウイルスを拡散、繁殖させる力があり、歯周病の人は、インフルエンザなどのウイルス感染症を発症しやすくなることがわかっています。新型コロナウイルスの詳細についてはまだ不明な点が多いですが、同じウイルス感染症として、歯周病を予防し、口内を清潔にしておくことで発症および重症化予防につながると考えられます。

●歯周病を予防するには

歯周病予防には、セルフケアと専門ケアの両方が大切です。

【セルフケア】

歯周病の予防のために一番大切なことはプラーク（歯垢）の除去です。次のことに気をつけて歯みがきを正しく丁寧に行いましょう。

①磨き残しのないように磨く

磨く順番を決めて、一本一本の側面、内側、噛み合わせ面な

どすべての面を磨きましょう。

②定期的に歯ブラシを交換する

1〜2か月に1度は歯ブラシを交換しましょう。毛先が開いてきたら変えましょう。

③寝る前の歯みがきは念入りに

寝ている間は唾液の分泌量が減り、歯周病菌が繁殖しやすくなります。

④補助清掃器具を使う

隙間のある歯と歯の間や、歯並びの悪いところなど歯ブラシだけでは磨き残しの生じやすい部分には、歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助清掃器具を使うと効果的です。

【専門ケア】

かかりつけ歯科医院で、定期的にチェックを受けることで、口腔内の清潔を保つことができ、また、歯周病の早期発見、早期治療につながります。少なくとも年に1度は、歯科検診を受診しましょう。

〜歯周病検診を受けよう〜

池田町では、次のとおり歯周病検診を行っています。

【検診期間】 令和3年2月27日（土）まで（歯科医療機関の休診日は除く）

【場 所】 揖斐郡内の指定歯科医療機関

【対 象 者】 今年度30、35、40、45、50、55、60、65、70歳になる希望者

【負 担 金】 500円

（検診結果により治療が必要と診断された場合、その後については保険診療扱いとなります。）

食生活を考えよう



食生活改善協議会

●白菜の豚巻き蒸し



【材料】4人分

豚ロース薄切り肉	8枚
白菜	500g
酒	大さじ2
えのき茸	40g
しめじ	40g
赤パプリカ	1/4個
めんつゆ（3倍濃縮）	60cc
水	250cc
片栗粉	大さじ2
水	大さじ2

作り方

- ①白菜は1枚ずつ葉をはがし、巻きやすい柔らかさに茹で、粗熱を取る。
- ②白菜の上に豚ロース肉をのせ、くるくると巻く。同様に8個作る。
- ③②の白菜の巻き終わりを下にしてフライパンに並べ入れ、酒を振りかけ、中火でふたをし、蒸し焼きにする。（水分が足りないようなら水少々足す。）
- ④えのきは長さを半分に切る。しめじはほぐし、パプリカは細切りにする。
- ⑤鍋にめんつゆ、水を入れ沸かし、④の野菜を入れ、煮る。水溶性片栗粉を加え、ダマにならないようかき混ぜながら煮、とろみをつけ、あんを作る。
- ⑥③の白菜に⑤のあんをかける。

一人分の栄養価 エネルギー 156kcal 食塩相当量 1.0g

一口メモ

豚肉のエネルギー量は、部位によって異なります。もも、ロース、ばらの順に、同時に脂質量も多くなります。生活習慣病が気になる方は、上手に選んで食べましょう。