

6月4～10日は

# 歯と口の健康週間

テーマ：手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

## 6月は食育月間 毎月19日は食育の日

食べることは生きること。毎日の食事をおいしく食べるためには、歯や口の環境を健康に保つことが大切です。また、口の環境を健康に保つことは全身に起こるさまざまな病気の予防にもつながり、食事の内容や食生活も健康に大きな影響を与えます。今一度、自分の生活習慣を見直して健康長寿を目指しましょう。

歯と口腔<sup>こうくう</sup>について 歯健康介護課 TEL22-6838  
 食育・栄養について 歯子育て支援課 TEL22-6839

食べることは生きること。  
 歯と口の健康や食育・栄養の視点から  
 体の健康を考えてみよう。



### ①血管(動脈硬化、高血圧)

生活習慣や加齢に伴って血管も老化し、動脈硬化や高血圧を引き起こします。動脈硬化や高血圧をそのままにしておくと心筋梗塞や脳梗塞などにつながることもあり、若いころからの予防が大切です。

#### 歯・口腔のこと

歯周病菌が動脈硬化を起こしている血管に付着すると、さらに血管を狭めてしまいます。口の中の歯周病菌を減らすために、歯ブラシだけでなくデンタルフロスや歯間ブラシを併用しましょう。定期的に歯科医院を受診することもとても大切です。

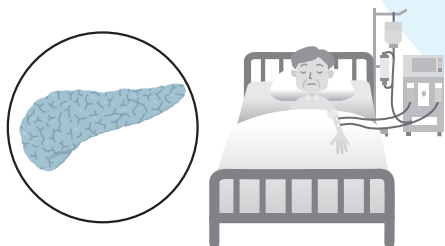
#### 栄養・食生活のこと

魚の油であるDHAやEPAは、血液中の脂質を減らし、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを減らす効果があるといわれています。また、野菜やキノコなど食物繊維を多く含む食品の積極的な摂取は血中脂質の上昇を抑えて動脈硬化を予防します。

高血圧予防には減塩が欠かせません。生野菜などからカリウムを摂取することも高血圧予防に効果的です。

## ②すい臓(糖尿病)

すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの分泌不足や作用不足によって血液中の糖が体内で十分に利用されず、血糖値が高くなる病気を糖尿病といいます。血糖値が高い状態が長く続くと血管が傷つき、将来的に失明や腎不全、神経障害などを引き起こす可能性があります。



### 歯・口腔のこと

糖尿病は喫煙と並んで歯周病の二大危険因子です。歯周病が糖尿病を引き起こしたり、逆に糖尿病が歯周病を悪化させたりと、相互関係にあります。歯周病予防で健康維持と糖尿病を改善しましょう。

### 栄養・食生活のこと

1日3食規則正しく、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。

押し麦やスパゲティ、そば、ブロッコリー、キノコなどのGI値※の低い食品を選んで食べると急激な血糖値の上昇を抑えることができます。

※血糖値の上がりやすさを食品ごとに数値で示したものの

## ③お腹(肥満)

肥満とは「脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、BMI※25以上」と定義されます。脂肪細胞からは食欲を抑制するレプチンというホルモンが放出されますが、脂肪細胞が増えすぎる(=肥満)とかえってレプチンの働きが抑制され、食欲を抑える効果が低下してしまいます。食生活を見直してBMI25未満を目指しましょう。

※ BMI の計算方法  
体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]

### 歯・口腔のこと

肥満による脂肪細胞の蓄積は、歯周病を悪化させる危険因子です。脂肪細胞から分泌される物質が歯槽骨(歯を支える土台の骨)を溶かしてしまいます。

### 栄養・食生活のこと

1日3食規則正しく、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。

適度な硬さのものをよく噛むことで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを予防することができます。腹八分目を心がけましょう。

## ④骨(骨粗しょう症)

骨粗しょう症になると転ぶなどわずかな衝撃で骨折をしやすくなり、寝たきりにつながることもあります。



### 歯・口腔のこと

骨密度は20代をピークに、その後は年齢とともに低下していき、骨粗しょう症は特に女性に多く発生します。

骨粗しょう症の人が歯周病になると、歯槽骨が急速に痩せてしまい、食べ物を噛む力が衰えてしまいます。

### 栄養・食生活のこと

牛乳や乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐などの大豆製品、小松菜などにカルシウムが多く含まれています。特に牛乳や乳製品などの動物性の食品に含まれるカルシウムは吸収率が高いためおすすめです。

カルシウムの吸収を高める栄養素にビタミンDがあり、魚やキノコに多く含まれます。また、ビタミンDは日光に当たることで活性化するため、日中の散歩もおすすめです。