

あなたの歯とお口は大丈夫？



6月4日(水)～10日(火)は「歯と口の健康週間」。今年度の標語は「歯と口は 健康・元気の 源だ」です。健康で元気な体でいるためには、毎日食べる食事が重要。そして、その食事を美味しく食べ続けるためには、健康な歯やお口でいることが大切ということです。

今回は、いつまでも健康な歯とお口でいるためには、どんなことに気をつけたらいいのか、また、歯の重要な役割について紹介します。



歯の発達とむし歯

人の歯は妊娠第7週ごろから歯を作る細胞が集まり、その基礎ができあがります。そして、生後6～7ヶ月ごろから乳歯が生え始め3歳ごろには乳歯が生えそろいます。

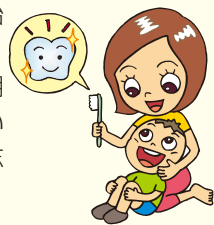
お口のケアとして歯の生え始め(下の前歯から生えることが多いです)のころはガーゼで拭いてあげる程度からスタートし、上の前歯が生え始めたころから歯みがきの雰囲気と歯ブラシの感触に慣らすようにトレーニングしていきましょう。奥歯が生える頃には『歯みがきタイム』をつくりましょう。

コップから水分がとれるようになると、お口の機能も発達して咀嚼(そしゃく)ができるようになります。この時期から、1日3回の食事に加え間食を取り始めることも多くなるので、甘いものの取りすぎには気をつけましょう。(咀嚼:口の中に入れた食物を上下の歯でかむこと)

6歳ごろになると、乳歯と奥歯の、さらにその奥に永久歯が生えてきます。「6歳臼歯(きゅうし)」と呼ばれている永久歯です。この歯は、噛み合せなど一生大事な役割を果たす歯なので、むし歯にならないように気をつけましょう。

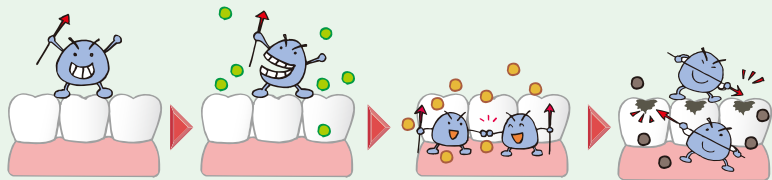
乳歯の時からむし歯予防をすることで、むし歯になりにくいお口の環境づくりを心がけましょう。乳歯のむし歯が、ひどくなると永久歯に悪影響を与えることもあり、またお口がむし歯になりやすい環境だと生え始めの永久歯も、むし歯になってしまいます。

6～12歳ごろは、乳歯から永久歯への生え変わりの時期です。そのため、うまくかめなかったり、歯がみがきにくい時期でもありますので、保護者の方の「仕上げみがき」も忘れずお願いします。



むし歯のメカニズム

むし歯は、歯にすみついた細菌によって発生します。この細菌が集まって「歯垢(しこう)」を作っていきます。歯垢はネバネバしていて歯の表面にへばりついていきます。歯垢の中の細菌は、みなさんが食べる食品の糖분을栄養にして、酸を作り、この酸が歯の表面を徐々に溶かして、ついには穴が開き「むし歯」になってしまうのです。



歯周病

歯周病は、「歯肉炎」から始まり、その歯肉炎が徐々に進行し歯を支えている骨にまで広がる「歯周炎」になる慢性疾患です。歯周病の原因も、お口の中にある「歯垢」です。歯垢1g中に1千万個以上の細菌が含まれていて、その中の「歯周病菌」の出す毒素により、歯ぐきが腫れ、歯を支えている骨が減って歯が動いてきて最終的には抜けてしまいます。

全身の抵抗力(免疫)が低下していても起こります。歯周病は気がつかないうちに症状が進行して、発見が遅れることが多いので、気をつけましょう。



歯を守ることの意義

美味しく食事をとるためには、歯を健康な状態に保つことが重要です。食事の時に、お口の中では、咀嚼して食べ物を細かく砕いて、唾液と混ぜ合わせて食物を飲み込める状態にしています。よくかむことで胃や腸の働きも活発になります。

さらに、かむことは脳の活性化にも関係していて、咀嚼すると、脳血流量や学習能力にかかわる神経伝達物質が増加します。ある研究によると、残っている歯の数が少ないと認知症になる率が高くなる可能性があるといわれています。しっかりかんで健康な頭と体をつくりましょう！

効果的なむし歯予防は、3つのことをバランスよく行うこと！

- 「適切な歯磨き」
- 「甘いものをダラダラとらない」
- 「フッ化物を上手に使う(うがいなど)」

(参考文献・安井利一ら:家族のための歯と口の健康百科.医歯薬出版,2013.)

歯と口の健康週間イベント

6月4日(水)～10日(火)は「歯と口の健康週間」。今年度の標語「歯と口は健康・元気の 源だ」のテーマのもと、市内でも市民参加型のイベントが開催されます。楽しみながら、歯と口の健康について考えてみませんか！

平成26年度 公益社団法人 南部地区歯科医師会「デンタルフェア」

日時:6月8日(日) 10:00～14:30

場所:新都心会場:サンエー那覇メインプレイス店1階中央コート

久茂地会場:デパートリウボウ(パレットくもじ)6階催事場

与儀会場:那覇市保健所(3階)

小禄会場:那覇市保健センター

首里会場:コープ首里(3階)

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961



市が認定する「健康づくり協力店」こだわりのレシピ紹介

「ネバーギブアップサラダ」

1品の調理時間: 5～10 分
 (1人分カロリー:450kcal、塩分:3.4g)

材料・分量(4人分)

- ・日本そば(ゆで)…………… 600g
 (うどん、ソーメンでも代用可)
- ・人参……………中 1 本
- ・水菜…………… 4 本
- ・ハンダマ…………… 4 枚
- ・レタス…………… 4 枚
- ・ミニトマト…………… 4 個
- ・山芋……………20cm
- ・納豆…………… 2 パック
- ・大根……………5cm(太め)
- ・めんつゆ(ストレート)……………400ml



ワンポイント

トロロはめんつゆをかけるので、のばさなくてもOK。

作り方

- ① 人参、水菜、ハンダマは2～3cmの干切りに、ミニトマトをくし形に切る。
- ② 大根、山芋をそれぞれおろし、納豆はかき混ぜておく。
- ③ お皿にレタスをしき、茹でた麺(冷麺でも温麺でもOK)をのせる。
- ④ ③の真ん中上におろした山芋、納豆をのせ、その上に大根おろしをのせる。
- ⑤ 大根おろしを囲むように人参、水菜、ハンダマをパラパラとかけ、ミニトマトでデコレーションする。
- ⑥ めんつゆをかけて出来上がり。



大根には、消化を助けたり、腸の働きを整えてくれる

酵素が含まれています。しかしこの酵素は熱に弱いので、生のまま、すりおろして食べるのがオススメです!!トロロにも同様な効果があり、さっぱりしているので、食欲がないときにでもスルスルっと召し上がれます。

健康づくり協力店 『創作和風そば みつまる』

住所: 那覇市久米2-13-7 電話: 866-9244

営業時間: 11時～20時半 定休日: 火曜日

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961 FAX 853-7965