



健康ガイド

お口の健康、大丈夫？

気付かないうちに進行する歯周病

人が歯を失う原因の一つに「歯周病」があります。口の中が汚れていると、歯や歯茎に歯垢がたまり、細菌が繁殖します。

歯周病は、細菌の出す毒素によって、歯茎が炎症を起こしてはれたり、歯の土台となっている歯槽骨が溶かされ、歯がグラグラになり、最後には歯が抜け落ちてしまう病気です。

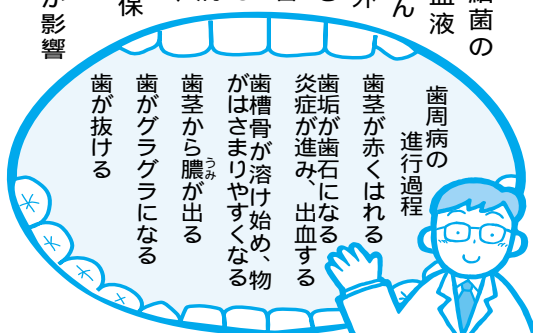
また、細菌の毒素は、血液に流れ込んで、歯以外の体にも様々な影響を及ぼします。歯周病を予防して、健康な体を保ちましょう。

歯の病気が影響を及ぼす例

心内膜炎：心臓を包む心内膜に炎症を起こすことがあります。

動脈硬化：細菌が血管につくことで、動脈硬化が進むといわれています。

糖尿病の悪化：歯周病菌により炎症を起こすと、インスリンの働きを弱める物質が作られ、血糖値が上昇します。



歯周病を予防するためには

歯周病の原因は、歯垢や歯石の中の細菌です。つまり、歯垢や歯石を取り除くことができれば、歯周病を予防することができます。日ごろから次のポイントに注意して、口と体の健康管理をしましょう。

【歯周病予防のポイント】

食後に歯磨きをして、丁寧にブラッシングを行う。

歯科医院で歯石をとる。

定期的に歯科検診を受ける。

ストレスをためない。

バランスの良い食生活をする。

【歯周疾患検診】

次の日程で、歯周病検査や歯の磨き方指導などを行います。

対象 市内在住の40歳以上の方

費用 500円

申込方法 電話で住所、氏名、電話番号、生年月日、希望日をお申し込みください。

健康づくり政策課健康指導係
427275

<袋井保健センター>

日	時
9月6日(木)	午後1時30分～4時30分
9月20日(木)	午後1時30分～4時30分
10月20日(土)	午前9時～正午
10月21日(日)	午前9時～正午
10月25日(木)	午後1時30分～4時30分
11月15日(木)	午後1時30分～4時30分
11月29日(木)	午後1時30分～4時30分

<浅羽保健センター>

日	時
9月13日(木)	午後1時30分～4時30分

クッキングタイム

毎月19日は食育の日

レンジで簡単！ 新じゃがサラダ

材料(4人分)

- 新ジャガイモ.....300g
- 顆粒コンソメ...小さじ1/2
- 新玉ネギ.....1/4個
- グリーンピース.....100g
- コーン(缶詰).....50g
- ゆで卵.....1・1/2個
- マヨネーズ.....大さじ3
- 塩・コショウ.....少々

作り方

ジャガイモは、皮をむいて適当な大きさに切り、水にさらす。ジャガイモの水気を取り、キッチンペーパーを敷いた耐熱ボウルへ入れ、ラップをして、レンジに約7分かける。キッチンペーパーを取り、熱いうちに粗くつぶして顆粒コンソメを混ぜて冷ます。玉ネギは、薄切りにして水にさらし、水気を絞る。グリーンピースは塩ゆでして水気をきる。コーンも水気をきる。に とマヨネーズを入れて混ぜ、塩とコショウで味を調える。ゆで卵を手で粗くほくほくして混ぜる。

栄養価(1人分) エネルギー227kcal/タンパク質8.2g/脂質12.0g/カルシウム31mg/鉄分1.5mg/ビタミンC32mg/食物繊維3.5g/塩分0.7g

