

6月4日（火）から10日（月）までは「歯と口の健康週間」です

むし歯や歯周病などの歯の疾患は、生活習慣病と関連があり、放っておくと歯が抜ける原因になります。歯と口の健康は、身体全体の健康につながります。

むし歯

むし歯は、細菌（ミュータンス菌など）によっておこる感染症の一種で、乳幼児期から高齢期まで、幅広い年齢層にみられます。

むし歯予防の基本は、口腔内を清潔に保つことです。「食べたら歯を磨く」を習慣づけましょう。



歯周病

大人が歯を失う最大の原因は、歯周病です。一般的な歯周病は、40歳前後に発症する場合があります。

特に、糖尿病の方は歯周病が悪化しやすいため、お口の中のケアをしっかりとこないましょう。

歯を強くする栄養素と食べ物

たんぱく質：肉、魚、卵、大豆・大豆製品 など

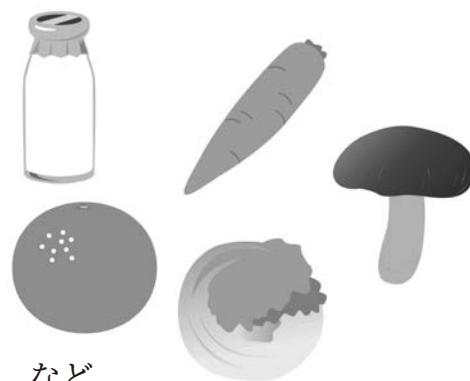
ビタミンA：牛乳、チーズ、にんじん、ほうれん草 など

ビタミンC：ブロッコリー、みかん、オレンジ など

ビタミンD：鮭、きくらげ、干しシイタケ など

カルシウム：牛乳、スキムミルク、チーズ など

繊維質の多い食べ物：にんじん、ごぼう、レタス、セロリ など



「1回30回」を目安に「よく噛んで」食べましょう

歯を丈夫にするには、「よく噛むこと」が大切です。

噛むことにより、歯や粘膜の表面が清掃され、唾液の分泌促進やあごの発達にもつながります。

やわらかい食べ物ばかりでなく、「噛み応えのある食べ物」を食卓に取り入れてみましょう。

<噛み応えのある食べ物>

セロリ、にんじん、キャベツ、きゅうり、スルメイカ、タコ など

「睡眠不足」と「ストレス過多」に注意

睡眠不足

睡眠不足は、身体の免疫力低下につながります。免疫力が下がると、細菌や歯周病菌などに感染しやすくなります。

ストレス過多

ストレスを溜めると免疫力が低下し、心身にも悪影響がでます。ストレスやネガティブ（マイナス）志向による、「噛みしめ」や「食いしばり」、睡眠中の「歯ぎしり」は、歯に負担をかけてしまいます。

お問い合わせ先 福祉課 健康増進係 ☎47-4682