

＝＝＝
保健師・管理栄養士のコラム「口腔ケアから始める健康管理」
＝＝＝

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。
そこで今回は、歯の生活習慣病と呼ばれる「歯周病」についてお伝えいたします。
歯周病は、歯を支える周りの組織に起こる病気の総称です。30歳以上の大人に
みられ、歯を失う主要な原因の1つです。

また近年、歯周病は全身の健康に重大な影響を及ぼすことがわかってきました。
糖尿病、動脈硬化、心疾患、誤嚥性肺炎などです。このような病気を引き起こ
さないためにも、歯周病を予防することはとても大切になります。

まずは、

- ・食後に歯磨きをし、歯垢を取り、
 - ・定期的に歯科検診を受けましょう！！
- そして、生活習慣の見直しも！！
- ・バランスのとれた食事を3食食べる
 - ・適度な運動をする
 - ・睡眠を十分取る
 - ・適量内の飲酒で、休肝日を作る
 - ・禁煙

です。

いかがですか？

