

健康宣言通信

2023.6
June



牧之原市
秋葉公園のあじさい

写真提供：静岡県観光協会



監修：佐藤文彦（産業医／Basical Health株式会社 代表取締役）

お口の健康が全身に関係するって本当!?

お口と全身の健康の関係

お口の健康は、全身の健康に影響することがはっきりしてきました。特に歯周病は、45歳以上の日本人の過半数がかかっており、歯周病菌が全身に炎症を起こす性質から、影響が大きいと考えられています。

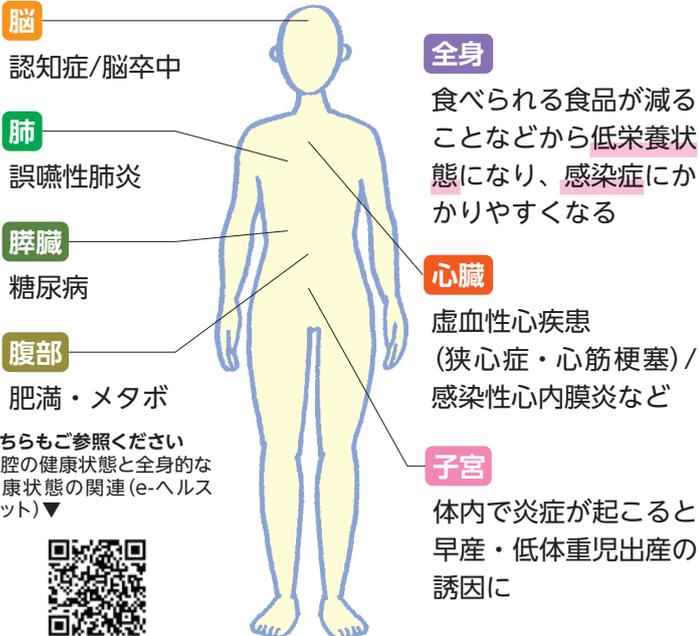
歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こすと……

- 悪化すると歯を支える歯槽骨や歯根膜が破壊されて歯が抜ける
- よく噛めないため、満腹中枢が働きにくくなり、食べ過ぎて肥満やメタボリックシンドロームに
- 高血圧や脂質異常症、糖尿病などを発症・重症化
- 命に関わる心臓病や脳卒中などの危険性が上昇

中でも歯周病と糖尿病は関係が深く、歯周病菌が血流に乗って運ばれ、全身に炎症を起こす性質と、糖尿病で免疫力が低下して感染症にかかりやすい性質が相互に作用します。そのため両方とも治療しないと、それぞれが悪化しやすくなるのです。

このほか、むし歯や歯周病で歯が抜けると、食べられる食品が減り低栄養になるなどの影響も見られます。

お口の健康と関係の深い病気



こちらをご参照ください
口腔の健康状態と全身的な健康状態の関連(e-ヘルスネット)▼



お口の健康を守るには

歯みがきなどのセルフケアに加え、以下のことにも取り組みましょう。

生活習慣病と共通の予防習慣を強化する

甘いものを食べ過ぎない、禁煙する、ストレス解消など、生活習慣病と共通の予防習慣で、健康状態改善。

かかりつけ歯科をもつ

かかりつけ歯科では、歯とお口の普段のケアはもちろん、必要に応じて他科との連携や、適切な医療機関の紹介をしてくれます。

かかりつけ歯科で定期的にお口の状態をチェック

お口の状態のチェックや歯石の除去をしてもらうことで、お口の健康状態を維持できます。歯磨き方法の確認や、歯間ブラシやフロスの使い始めなどに指導を受けることも効果的です。



高齢者で虫歯増加?

ハチマルニイマル

8020運動(ほとんどの食品を食べられるよう80歳になっても20本の歯を残そうとする運動)の効果か、高齢者の残存歯の本数は増加傾向にあります。しかしその反面、高齢者の虫歯が増えているのです。

子どもと同様、歯の表面から虫歯になるほか、以前治療した歯の表面から見えない部分や、過去に神経を抜き、痛みを感じない歯が虫歯になりやすいようです。

虫歯は食べ物の選び方や歯磨き、フッ化物配合の歯磨き剤の利用などである程度は防げますので、かかりつけ歯科でチェックしてもらい、ケアの方法も相談しましょう。

えびと厚揚げ、しいたけのチリソース

1人分
エネルギー: 295kcal
塩分: 2.1g

材料 (2人分)

えび	10尾(正味150g)	サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	少々	豆板醤	小さじ1/2
片栗粉	適量	水	1/2カップ
厚揚げ	1/2枚(150g)	トマトケチャップ	大さじ2
しいたけ	6個(70g)	酒	大さじ1
水菜	1/4袋(50g)	しょうゆ	小さじ2
にんにく	1かけ	砂糖	小さじ1
しょうが	1かけ	片栗粉	小さじ1

作り方

- えびは殻をむいて背わたを取り、片栗粉をまぶしてもみ洗いをする。水気を拭き取って塩、こしょうをふり、再び片栗粉をまぶす。厚揚げは1cmの厚さの一口大に切る。しいたけは石づきを取って5mm幅に、水菜は5cmの長さで切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、えび、厚揚げを

焼く。焼き目がついたら裏返し、しいたけを加えてしんなりするまで炒める。

- にんにく、しょうが、豆板醤を入れて炒め、香りが出たらAを加えて、とろみがつくまで混ぜながら全体からめる。

- 器に水菜を敷き、③を盛りつける。

疲労回復に



疲労

回復につながる

けんこう POINT

にんにくのおい成分(アリシン)は、疲労回復に効果的。厚揚げに含まれているビタミンB1とともにとることで、その吸収率を高めます。また、たんぱく質不足は疲れの原因にも。たんぱく質を含むえびや厚揚げを食べて疲れを吹き飛ばして。



疲れ&痛み 改善ストレッチ

監修:中野ジェームズ修一(フィジカルトレーナー、米国スポーツ医学会認定運動生理学者)

背中の疲れに肘引き

肘を引いて肩甲骨を寄せることで背中の筋肉が伸縮して、血行がよくなり、背中の柔軟性も高めます。



手のひらは下に



1と2を20回繰り返す

肘をしっかりと引く

胸を開く

手のひらは上に



後ろから見ると

暑さに備えた体づくりを

本格的な夏を前に、徐々に気温が高くなる頃から暑さに備えた体づくりで熱中症を予防しましょう。

急な暑さには特に注意を

人の体は汗をかいて体温調節をしています。気温が上がってくる時期になると、徐々に素早く汗をかけるようになり、ある程度暑さに強くなります。これを「暑熱順化」といいます。

しかし急に気温が上がった日などはまだ「暑熱順化」ができておらず体温調節がうまくいきません。熱中症の危険性が高くなるので注意が必要です。

少し暑さを感じる頃に散歩や入浴で「暑熱順化」を

気温が徐々に高くなり「暑い」と感じるようになってきたら、無理のない範囲で、汗をかく習慣をもちましょう。例えば屋外で30分程度の散歩やサイクリングをしたり、湯船にお湯を張って入浴したり、室内で筋トレやストレッチを行って軽く汗をかいたりすると、「暑熱順化」しやすくなります。

梅雨の晴れ間や梅雨明けは急激に気温が上がりますので、熱中症のリスクが高まります。それまでに「暑熱順化」をしましょう。また、冷房の効いた部屋に長時間いることが長い期間続くと、一度「暑熱順化」しても、その効果がない状態に戻ってしまうことがあります。意識して入浴や運動をし、汗をかく習慣を維持しつつ、体調管理にご注意ください。