



からだの健康は歯周病予防から



～生涯かっぱつに楽しく食事をとるために～

歯周病は歯を失うだけでなく、全身の健康状態に悪影響を与えることが明らかとなっています。30代以上の3人に2人が歯周病に罹患している状況です(平成28年歯科疾患実態調査)。歯周病の原因は、歯周病菌の感染ですが、気付かないうちに歯周病菌が増え、悪化します。歯周病は、正しいブラッシング等の生活習慣で予防・改善することが可能です。「生涯かっぱつ」に過ごすため、自分の歯で美味しく食べ続けられるよう歯周病予防に努めましょう!

予防のための日常生活のポイント

① **食べた後は、歯垢を取り除くための歯磨き**
歯ぐきの境目、歯間を意識したブラッシングで細菌の繁殖を抑える。

② **口腔内を清潔に保てるような生活習慣を目指そう**

間食を減らす・間食は時間を決めて飲み物は無糖にする・禁煙 など

③ **定期的な歯科受診を**

歯周病は気付かないうちに進行します。半年に1回程度、歯科医院の受診をお勧めします。今年度歯周病検診対象者には5月に受診券を送付しています。ぜひご利用ください。

「歯とふるライフ教室」で正しいブラッシング法をお伝えしています。
※詳しくは牛久市健康づくり情報・年間予定表すこやかP18参照

【歯周病の全身への影響一例】

●歯周病と糖尿病●

(参考:日本臨床歯周病学会研究ホームページ)
歯周病菌は腫れた歯肉から血管内に入ると死滅しますが、死骸から出る毒素が肝臓に作用し、インスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きを阻害して血糖値に悪影響を及ぼすと言われていいます。歯周病を合併した糖尿病の患者さんに、歯周病治療を行うと、血糖値のコントロールが改善するという結果が出ています。このように、歯周病と糖尿病は相互に関係しています。



若いうちから骨粗しょう症予防!



～ずっと自分の足で外出を楽しむために～

骨粗しょう症は、骨の密度が低くなり、骨折の危険が非常に高い状態をいいます。自覚症状がないため、くしゃみなどわずかな衝撃で骨折し、骨粗しょう症に気付くこともあります。市の検診結果では、40歳を過ぎると10人に1人以上は所見が出ています(グラフ1)。骨は、毎日の食事や運動等で作られていきますので、日常生活の予防対策で骨量の維持が可能です。ずっと自分の足で外出を楽しむために、骨粗しょう症予防に努めましょう。

予防のための日常生活のポイント

① **普段の食事に+300mgのカルシウムを**

乳製品だけでなく、いろいろな食品からカルシウムの摂取を。ビタミンD(魚・きのこ・卵など)やビタミンK(納豆、緑黄色野菜など)も骨を支える栄養素です。※インスタント食品などリンを含むものや食塩の摂りすぎは吸収を妨げるので控えましょう。

② **定期的な運動で骨量アップ**

【安全で手軽にできる運動】◆壁などで支えながら足踏み運動(かかとの骨への刺激)◆椅子につかまりながら片足立ち(転倒予防・骨折防止)

③ **骨粗しょう症検診を受けよう**

自分の骨量を知るために、5年に一度、市の助成を利用し、骨粗しょう症検診を受けることをお勧めします。

日本人はすべての世代でカルシウム不足。一日600mgが必要です。

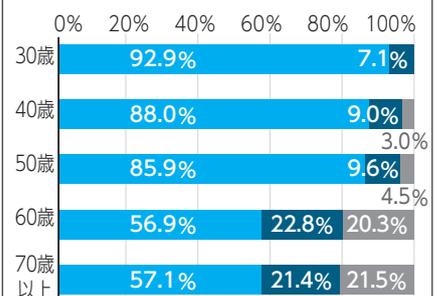
食品中カルシウム含有量

- ◆豆腐1丁120mg
- ◆納豆1パック45mg
- ◆凍り豆腐1枚112mg
- ◆牛乳200ml 213mg
- ◆春菊1束120mg
- ◆チンゲン菜1株80mg

平成30年度

牛久市骨粗しょう症検診 年代別受診結果

(473人:内男性6人)



骨量は、20歳ごろをピークに40歳半ばまで維持され、その後減少します。特に女性は閉経前後に急速に減少すると言われています。