

読めば読むほどやればやるほど健康が止まらない!!

# かしわ健康大辞典

第2章

目標は、①セルフチェックの習慣を身につけること  
②よく噛んで、体元気に!

今月のテーマは

## 歯・口腔

◎本紙9面に関連イベントを掲載

園保健所地域健康づくり課 ☎7167-1256



目指せ! 健口博士

### 虫食いクイズに挑戦!

①~④の☁️に当てはまる言葉が分かるかな?



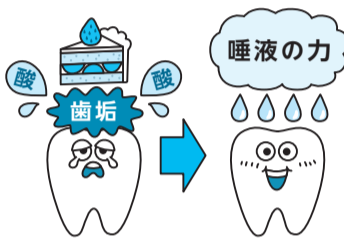
### 問題

- ① ☁️には、虫歯菌により酸性となった口の中を中性に戻す作用がある
- ② 歯周病は ☁️が溶ける
- ③ 虫歯予防には ☁️入りの歯磨き粉が一番良い
- ④ 歯ブラシのブラシ部分の横幅は、自分の ☁️幅分ぐらいが良い

### 答えと解説

#### ① 唾液

虫歯菌は歯垢の中に存在し、糖をもとに酸をつくり、口の中を酸性化させ、この状態が長く続くと虫歯ができます。唾液は環境を中性に戻すほか、抗菌作用などもあり、**歯は唾液によって守られています。**



#### ② 骨

歯周病は、細菌により**歯を支える骨が溶けてしまう病気**です。さらに、菌や毒素が血流に乗って運ばれ、肺炎や心臓病などを引き起こし、**全身の病気のもと**となります。



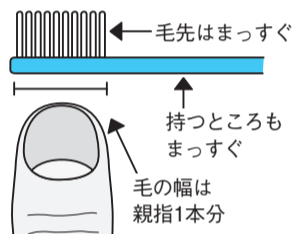
#### ③ フッ化物

フッ化物には、酸によって溶けかけた歯を元に戻す作用があり、**初期の虫歯修復を助けます。**なお、歯磨き粉の量を増やしても効果は高まりません。また、歯磨き粉の有効成分を流さないよう、**すすぎは1回程度で軽く済ませましょう。**



#### ④ 手の親指

**大きすぎると**細かな部分や奥歯に歯ブラシの毛先が当てにくく、**磨き残しが多くなります。**自分に合った歯ブラシを選び、**月に1度は新しく**しましょう。



あなたは大丈夫?

## 歯周病セルフチェック

歯周病は気付かないうちに進行する病気ですが、さまざまなサインを出しています。普段の生活で思い当たるサインをチェックしてみましょう。

No.	チェック内容	点数
1	口の中がネバネバする	1
2	口臭が気になる	1
3	タバコを吸う	1
4	ここ1年歯科医院に行っていない	1
5	歯磨きをすると血が出やすい	2
6	歯肉が赤く腫れている	3
7	指で押すとグラグラと歯が動く	5

あなたの合計点数

点

### 判定

点数	結果
0点	歯周病の疑いはありませんが、定期的に健診に行きましょう
1~4点	軽度の歯周病か、なりやすい状態です。歯科医院で歯石の除去などの処置をしましょう
5点以上	歯周病の可能性ががあります。すぐに歯科医院に行きましょう

### ひ 肥満予防

満腹中枢が働いて食べ過ぎを防止

### み 味覚の発達

噛んで味わうことで食べ物の味がよく分かります

### こ 言葉の発音がはっきり

口のまわりの筋肉が刺激され、きれいな発音ができます

### の 脳の発達

脳細胞の働きを活発にして知育を助け、認知症を予防

## 「噛む」から生まれる8つのパワー

合言葉は「卑弥呼の歯がい〜ぜ」

よく噛むことで生まれる不思議なパワーを知っていますか? 噛むという動作は、全身の健康維持に大きな効果があります。



### は 歯の病気予防

唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病を防止

### が がん予防

唾液中の酵素が、がんの発生を抑えます

### い 胃腸の働きを促進

消化酵素がたくさん出て消化を助けます

### ぜ 全力投球

歯を食いしばることで力が湧きます

☆噛む回数を増やすには

- ★ 噛み応えのある食材を選ぶ
- ★ 食材を大きめに切る
- ★ 一口の量は少なめに
- ★ 飲み物で流し込まない

今日から「カムカム生活」を始めましょう

## 健ロレシピ

しっかり噛めば健康! 噛み応えのあるメニューを毎日上手に取り入れましょう。今回は、ナス・ズッキーニ・パプリカなどの夏野菜で彩りよく、ショウガ・酢でさっぱりと、暑さで食欲が減退するこの時期にぴったりの一品です。

### めんつゆを使って簡単 ごろごろ野菜の和風マリネ

#### 材料(4人分)

ナス	小2本	ショウガ(おろす)	小さじ1
ズッキーニ	1/2本	酢	大さじ1
タマネギ	1/2個	めんつゆ(2倍希釈)	小さじ5
カボチャ	1/8個	オリーブ油	小さじ2
パプリカ	1/2個		

◎市のホームページでは、さまざまな野菜レシピを紹介しています。市のホームページから [簡単野菜レシピ](#) で [検索](#)

#### 作り方(調理時間20分)

- ① 野菜を乱切りする。ナスは水に浸し、あく抜きをする
- ② ショウガ・酢・めんつゆを合わせる
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて、カボチャを炒め、器に移す
- ④ その他の野菜を炒める
- ⑤ ②の中に③・④を熱いうちに漬け込む
- ⑥ 冷蔵庫で1時間置く

