

健康づくり通信

第6号
平成 29 年
6 月

お口の健康 特集！

鎌倉市健康づくり計画推進委員会

事務局 鎌倉市健康福祉部市民健康課

TEL 61-3946 (直通)

FAX 23-7505 (代表)

メール shikenko@city.kamakura.kanagawa.jp

若い頃はあまり気に留めなかった口の健康。むし歯になって初めて歯医者に行くことが多かったように思います。

最近では、予防歯科の概念が浸透し、私も食後の歯磨きに加え、デンタルフロスと歯間ブラシも使って、口腔ケアに力を入れるようになりました。

自分の歯でおいしく食べられることが何よりの幸せですね。『痛みがなくても年に一度は定期健診』を目指します！

健康福祉部長 内海



●●● 推進委員会 委員からのメッセージ ●●●

オーラルフレイル ～健康長寿を目指して～

委員 百衣 啓至 (歯科医師)



『8020運動』という言葉は良く耳にしますが、『オーラル（口腔）フレイル（脆弱）』とは『8020運動』を更に発展させ、健康長寿を目指す為の新しい概念です。今後、良く出てくる言葉ですので覚えておいて損はないと思います。

具体的には健康と機能障害との中間の状態、適切な処置などにより回復させることが可能である状態を指しているのが大きな特徴です。例えば、言葉が発しにくくなる、食べこぼしたり、むせるようになる、噛めない食品が増える、口の中が乾くなどの症状が現れた時が始まりと言えます。加齢による口腔の状態の悪化もありますが、それ以外に社会性の欠如、例えば出歩かなくなることによる筋力の低下なども密接に関係しています。そうならないために、市民全体で共通意識を持ち、取り組んでいく必要があると思われます。

* 『8020運動』とは、「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という運動です。

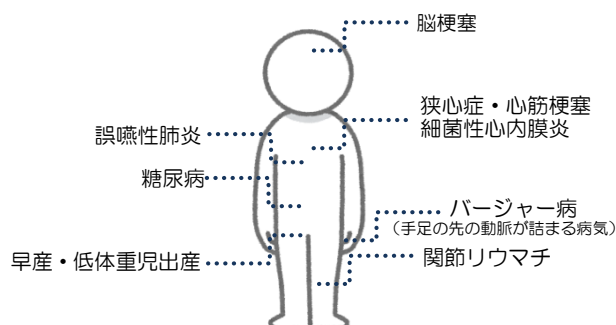
お口のトラブルやケアは、全身の健康に影響しているんだね！



歯周病菌がかけめぐる！

口の中の歯周病菌が血液中に入り込み、血液の流れによって、全身をまわると、それぞれの臓器で炎症を引き起こしたり、動脈硬化を悪化させる等して、**心筋梗塞や脳梗塞等、命にかかわる病気の原因**となることもあります。特に、歯周病があると、糖尿病を悪化させ、また、糖尿病は歯周病を重症化しやすくする等、悪影響を及ぼし合います。

歯周病菌と関連する病気の例



喫煙も歯周病のリスクになります！

※健康づくり計画推進委員会は、医療、教育、企業などの分野の方々と市民の方で構成されています。

あなたのケアはバージョンアップしてますか？

～ 歯医者さんと上手な付き合い方 ～

市民健康課 保健師

歯ブラシも歯磨き粉の種類も多様、美白などの効果をうたったもの等、高級なものも売れ筋とか。ケアに関心が高まっている反面、歯医者さんには「痛くなったら行けばいいや」と思っている人が多いのも事実。現に、鎌倉市の歯周病検診も受診率は2.0%にとどまっています。でも、痛くなってからでは、治療にも時間や費用がかかり、最悪、歯を失うことに。

あなたの歯磨きやお口のケアは、いつ誰から習ったものですか？

小さい頃に、お父さんやお母さんから。

小学校時代に、口の中を赤く染めて、磨き足りないところを確認して、磨き方を習ったとき。

虫歯を治療したあと、歯科医院で歯科衛生士さんからブラッシング指導を受けたとき。

いつかは忘れたけど、最新の電動歯ブラシを使っているから習わなくても大丈夫・・・など様々だと思いますが、残念ながら、あなたの口の中のすべてを自分で確認することは難しいです。「痛いときだけ歯医者に行く」のは、もう古い。そして、あなたのケアも古いままかもしれません。でもバージョンアップするだけで、あなたの未来が変わります。歯も少なくなつて、歯ぐきもやせて、食べるものも美味しくない、人と会いたくない・・・なんて未来は嫌ですよね？

歯科医院は、治療だけでなく、予防の視点であなたに合った、オーダーメイドのお口のケアを教えてくれる、貴重な場所なのです。そして、歯科医師や歯科衛生士さんは、お口のケアのプロフェッショナルですから、その力を借りなきゃ損！予防的に自分のメンテナンス方法をプロの目で客観的に確認してもらい、セルフケアをバージョンアップ！いつまでも笑顔で、おいしく食べて、楽しく会話できる人生を♪

鎌倉市歯周病検診のおしらせ

対象：20・24・28・32・36・40・50・60・70歳の方

(平成29年度の対象年齢の基準日は、平成30年3月31日です)

内容：問診・歯と歯肉の状況のチェック

詳しくは、市ホームページ等をご覧ください。



予防のためにも
歯科医院に行っ
てみよう！

朝ごはんレシピ vol.1

毎日元気に過ごすために、簡単で栄養満点の朝ごはんレシピを4回に渡ってお届けします！朝食を食べていない人、食べているけど“パンだけ”など偏りがある人などには特におすすめ！

よく噛んで美味しい！『黒豆おにぎり』

材料(4～5人分)

- ・お米 2合
- ・煎り黒豆 30g
- ・水 400cc
- ・ジャコ 大さじ4

作り方

- ①釜によく研いだ米と煎り黒豆と水を入れる。
- ②炊飯器で通常通り米を炊く。
- ③炊き上がったジャコを入れ、軽く混ぜる。
- ④1人分の量でおにぎりを握る。

栄養成分(1人分当たり)

エネルギー	246kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	1.9g
炭水化物	48.6g
食塩相当量	0.2g

ワンポイント

- ・米と大豆に含まれる栄養素が合わさると良質なたんぱく質の摂取ができます。
- ・煎り大豆でも美味しくできますよ！
- ・野菜を添えるとより栄養バランスがよくなります！



作り置きで朝ラク！『ラタトゥユ』

材料(約6人分)

- ・トマト2個
- ・パプリカ2個
- ・なす 2本
- ・玉ねぎ 1個
- ・ズッキーニ 1本
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・コンソメ 少々
- ・しお、こしょう お好みで

作り方

- ② 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけて、香りをたたく。
- ③ 野菜を入れて、蓋をし、しんなりするまで中火にかける。
- ④ コンソメとしお、こしょうで味を調える。



栄養成分(1人分当たり)

エネルギー	82kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	4.2g
炭水化物	10.1g
食塩相当量	0.8g

ワンポイント

- ・冷蔵庫で2～3日程保存できます。食べる時には必ず再加熱をしましょう！
- ・パンと一緒に食べたり、ご飯とチーズと水を混ぜてリゾット風にしたり、水とウインナーを入れてスープにしたりと応用できます！カレー風味もおすすめです。