

菅井内科だより

『口の健康』 ~歯と口を守ろう~

令和5年夏 第19号



医療法人 菅井内科

発行所 〒790-0001

松山市一番町3丁目3-3

TEL: 089-931-3163

監修：抗加齢・生活習慣病センター長 北野克宣

保健

歯周病を見逃さないで

保健師 本橋 尚子



私たちの暮らしの中で、食べたり飲んだりすることは欠かせません。食べることは生きる事、自分の歯でおいしく食べることは幸福感にもつながります。歯周病は生活習慣病の一つとされているため、予防するためには生活習慣の見直しが大切です。『歯周病のリスクを高めるといわれる生活習慣』とはどういったものなのでしょうか。

◆歯周病のリスクを高める生活習慣とは??

① 甘いものをよく食べる

* 砂糖がプラークの材料になる

② 口で呼吸する癖がある

* 口内が乾燥し、唾液の働きが低下する

③ ストレスが多い

* ストレスによって免疫が低下する

④ 食事が不規則である

* 栄養が偏って、免疫低下する
* 歯磨きのタイミングがつかめず口内が汚れ、プラークがたまりやすくなる

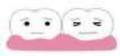
⑤ タバコを吸う

* ニコチンや一酸化炭素が免疫を低下させる
* 歯肉が固くなり、歯周病症状に気づきにくい

◆自分でできる“歯周病の自己チェック”

痛みを感じないから気がつきにくいといわれる歯周病。『自分でできる歯周病チェック』についてみていきましょう。

チェック していきましょう!

- 歯肉に赤く腫れたところがある
- 口臭が気になる
- 歯磨きのときに出血する
- 歯間にもものが詰まる 
- 歯肉が痩せて下がってきた
- 歯がグラグラする
- 歯の回りから膿が出たことがある
- 歯が浮いたような感じがある

1つでも当てはまれば **黄色信号**

毎日の歯磨きを意識して!
または、一度歯科でチェックを!

3~5つ当てはまれば **赤信号**

早めに歯科受診を!!



しっかり噛むことで、口のなかから唾液が出て、食べ物の消化・吸収を助けます。唾液には、口の中をきれいにし、細菌を増やしにくい働きもあります。また、噛むことで、脳に刺激を与え、食べ過ぎを防ぎます。

◆『よく噛む食材』を積極的に食べましょう

①洋食よりも日本食



玄米・ごぼう・大根・人参・
れんこん・豆類・小魚(いりこ)

②乾物



切干大根・干椎茸・きくらげ・
高野豆腐・かんぴょう

③海藻類



昆布・ひじき・わかめ

④肉は薄切り・ひき肉より、 ブロック肉を



◆『噛む』回数を増やすためのひと工夫

★料理の具材は大きく切って！

スパゲティ・焼きそばにイカ・貝類など
ど歯ごたえのある食材をプラス。
野菜も大きく切って！



★噛むほどに味が出る食品を 楽しみましょう



干し芋・りんご・とうもろこし・するめなど

★食べる時は、お茶・水を控えめに

食べ物を流し込んで、噛む回数を
減らしてしまいます



参考：日本栄養士会ホームページ

運動

唾液腺マッサージ

健康運動指導士 / 健康マスター普及認定講師

重信 美紀



唾液の分泌を促す唾液腺マッサージもおすすめです。口臭予防にもつながります。



3本の指で耳の下を軽くもみほぐしてみましょう。
続けて行くと、唾液が出てきます。

参考：日本健康マスター検定テキスト

健康 幸 キ ネ マ 館

菅井内科の兼平です。このコーナーでは、「映画検定4級」の資格を持っている私が皆様の健“幸”づくりのヒントになりそうな映画をご紹介します。

Film No.003 『人は周りの人々に支えられて生きている』



スタンド・バイ・ミー

Stand by Me (1987.アメリカ)

～あらすじ～

4人の少年がある目的のために2日間
の旅にでるといふ、ひと夏の冒険を
描いた映画。

少年達の旅路を通しての葛藤や成長を描く。



健幸観点 「周りの人への感謝を忘れない」

旅の道中、紆余曲折ある中でも根底にあるのは、
仲間への「ありがとう」の気持ちです。
皆さんもたくさんの方々を支えられて生活して
いると感じた瞬間はありませんか？

そんな時はぜひ「ありがとう」と伝えてください。
感謝の習慣をつけることで、あなたの幸福感や
健康度が高まるだけでなく、人間関係や仕事
にも好影響がでると思いますよ。

お知らせ



菅井内科 Facebook はじめました！

健康や予防医療に関する情報など、随時更新中。

<https://www.facebook.com/sugaclinic>

Find us on 



ご相談・お問い合わせは・・・

医療法人菅井内科 抗加齢・生活習慣病センター TEL: 089-931-3163