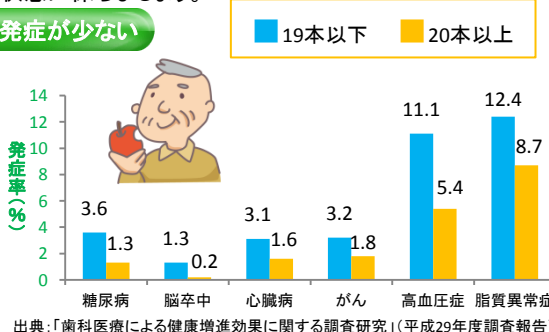


歯と口の状態がいい人は、生活習慣病やがんになりにくく、寿命が長いという調査結果が出ています。歯と口の状態は全身の健康にかかわっていることがわかってきました。いつまでもおいしく食べるために、口の中の健康を良い状態に保ちましょう。

歯が多い人は、生活習慣病やがんの発症が少ない



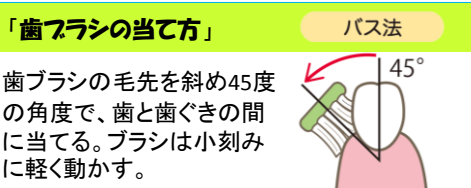
歯が20本以上ある人は、19本以下の人に比べて、糖尿病・脳卒中・心臓病・がん・高血圧・脂質異常症のいずれも発症率が低い結果が出ています。また、「歯の本数が多い人のほうが寿命が長く、歯が少なくても、義歯をいれたら長生きする」という結果も出ています。歯と口の状態が健康状態に影響を及ぼすと言えます。

今から出来る事...歯を残すための歯周病セルフケアポイント...

歯周病は、歯を失う原因の第1位! 日本人は、40歳以上の約8割がかかっていると言われています。40歳代のころは28本ほぼそろっていた歯を、50歳代で平均3本失います。60歳代では何でもかめるギリギリのラインの20本が危くなります。歯を失わないためには、歯周病のリスクが高まる50歳前からのケアが大事になってきます。

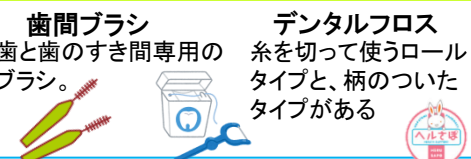
1 歯と歯ぐきの間にたまった歯垢をとる

歯周病が進行すると「歯周ポケット」が深くなり、歯垢がたまりやすくなります。歯と歯ぐきの間に歯ブラシの毛先を当てる方法で、歯垢をかき出します。



歯ブラシ以外の専用グッズ

歯ブラシでは届かない歯と歯の間を掃除するための補助的なグッズ



2 禁煙・生活習慣病の予防と改善

喫煙のほか、糖尿病や肥満など歯周病の危険因子はできるだけ取り除きましょう。食事の時はよくかんで、唾液をしっかりと分泌するようにしましょう。唾液は口の中を清潔に保ち、歯周病を予防する効果があります。

3 定期的に歯科医院を受診

自分では完全に取除けない歯垢や歯石は、プロのケアが必要です。歯周病はある程度進行してしまうと治療が困難となり、歯を失うことになってしまいます。早期発見と早期治療が重要です。

定期的な歯科メンテナンスを受けている人には、生活習慣病が少ない! **重要!**

お薬は高温多湿が苦手です。直射日光が当たらないよう、机の引き出しや箱などに入れ、お薬と一緒に乾燥剤を入れて保管すると良いでしょう。

お薬の中には冷所で保管しなければならないものがあります。「冷所」とは、1~15℃の事をいいます。「冷所で保管して下さい」と記載されている場合は、冷蔵庫で保管しましょう。

小さなお子様がいらっしゃるご家庭では、誤って口にする事故が起きないように次のような点に注意しましょう。

大事なお薬よ



- ◆ 大人は子供の見ていない所でお薬を飲む。
- ◆ 高い所や子供から見えない場所に保管する。
- ◆ 子どもが開けにくい容器に入れ、使用後は直ぐ片付ける。
- ◆ お薬の保管にお菓子の空き缶などは使わない。
- ◆ シロップ剤を冷蔵庫で保管する際、ジュースなどと並べない。
- ◆ お薬が甘い味でもお菓子ではないことを理解させる。
- ◆ おじいちゃんやおばあちゃんの薬にも注意する。十分注意をしましょう。

かんたんおいしい からだに良い 調剤薬局の管理栄養士メニュー

スナッフエンドウと新玉ねぎの卵とじ



- 【材料 2人分】
- ・スナッフエンドウ 中さや10本 (50g)
 - ・新玉ねぎ 1/4個 (50g)
 - ・卵 1個
 - ・めんつゆ (2倍濃縮) 25ml
 - ・水 50ml

スナッフエンドウはさやえんどうの一種で、種子がある程度大きくなってもさやが硬くなりません。ベータカロテンやビタミンC、K、葉酸、食物繊維などの栄養をバランス良く含み、さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの甘みを一緒に味わえるのが特徴です。鮮やかな緑色とシャキシャキ感を損なわない為にも、加熱時間をなるべく短くすることがポイントです。旬の野菜で初夏の味を楽しみましょう。

【作り方】【1人分】エネルギー 70kcal 塩分0.9g

- 1 スナッフエンドウはすじを取り、半分に切って熱湯でさっとゆでる。
- 2 新玉ねぎは薄切りにする。
- 3 鍋にめんつゆと水を入れ火にかけ、煮立ったら新玉ねぎを入れる。
- 4 新玉ねぎがしんなりしてきたら、スナッフエンドウを入れ溶き卵を回し入れ、卵が好みの固さになれば火を止める。