



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

口腔ケアの効果



6月4日は64の語呂合わせで「むし歯予防の日」と言われており、6月4日～6月10日の一週間は歯と口の健康週間となっています。

日本は、世界一の長寿大国と言われていますが、残念ながら歯の寿命は50～60歳代で、高齢になるに従って歯を失う人が多いのが現状です。

皆さん、歯のケアにはどのくらいの時間をかけていますか？歯のケアを行うことで次のような効果を得ることができま

①むし歯・歯周病の予防

歯間、歯と歯茎の境目に溜まりやすい歯垢を除去することでむし歯や歯周病を予防することができます。

②誤嚥性肺炎の予防

高齢者に多い誤嚥性肺炎は、唾液や食べ物などが誤って気管から肺に入り込んでしまうことで起きます。口腔ケアを行うことで口腔内細菌数を減らし、嚥下機能を維持向上することで誤嚥性肺炎の発生率を下げる効果が期待できます。

③口臭の改善

むし歯や歯周病、舌苔などは口臭の原因となります。口腔ケアを行うことで口臭を防ぐことができます。

④認知症予防

20本以上歯が残っている人は、歯がほとんど無く且つ入れ歯を使用していない人に比べ認知症発症率が約半分というデータがあります。

⑤インフルエンザ等の予防

適切な口腔ケアはインフルエンザ等の感染症の発症を抑える効果があるという報告があります。

次に、これらの効果を得るための適切なケア方法を紹介します。

ブラッシングのポイント

- ・歯に対して歯ブラシは90度になるようにあて、毛先が広がらない程度の力で磨く。(歯と歯肉の境目はブラシを45度の角度であてる)
- ・小刻みに動かす。(5～10mmを目安に1～2本ずつ)
- ・カーブしている部分や凹凸のある歯並びには、ブラシを縦にあてて、ブラシのつま先やかかとを上手く使う。

口腔ケアはむし歯や歯周病予防だけでなく、誤嚥性肺炎予防や全身の健康を守るためにも大切です。日頃から「食べたたら磨く」「就寝前の歯磨きは念入りに」を意識して歯のケアを行っていきましょう。

(健康福祉課 保健師)

食改さんによる

健康レシピ

Vol.11

鮭缶とチーズの焼き春巻き



材料【4人分】

鮭水煮缶	120g	ピザ用チーズ	60g
玉ねぎ	160g	①小麦粉	小さじ2
ピーマン	1個(40g)	②水	大さじ1
乾燥きくらげ	4g	オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/6	キャベツ	葉2枚
(2本指でひとつまみ)		ミニトマト	6個
春巻きの皮	8枚		

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分相当量
	237kcal	13.2g	9.9g	22.7g	182mg	0.8g

作り方

- ①下ごしらえ、材料を切る。
 - ・玉ねぎ…たて半分に切り、薄くスライスし、長さを半分にする
 - ・ピーマン…へたと種を除き、短い長さの千切りにする
 - ・きくらげ…水で戻し、千切りにする
 - ・キャベツ…千切りにする
 - ・ミニトマト…たて半分に切る
 - ・春巻きの皮…1枚ずつはがしておく
 - ・鮭缶…水気をよく切り、ほぐしておく
- ②ボウルに鮭缶、切った玉ねぎ、ピーマン、きくらげ、塩を入れ、よく混ぜ合わせ8等分にする。
- ③春巻きの皮に②とチーズをのせて巻く。巻き終わりに混ぜ合わせたAをぬり、とめる。
- ④フライパンに油を熱し、③をとめた面を下にして入れ、両面じっくりと焼く。皿に盛りキャベツ、ミニトマトを添える。

ポイント

鮭水煮缶は、加熱調理がされているものなので、手軽に料理に使用ができます。骨まで柔らかく、まるごと食べられ、カルシウムをたくさん摂ることができます。同じくカルシウムが豊富なチーズも使用していますので、骨をよくしたい人にぴったりのメニューです。

また、油で揚げないので少量の油で調理できるため、ヘルシーに仕上がります。