



元気に暮らすために

くじらん 健康通信

第15号

令和5年3月発行

発行元
市立室蘭総合病院
広報委員会

歯の健康を保つ大切さ



福田歯科医院

歯科衛生士 鈴木 まどか

歯周病とは？

歯周病とは歯を支えている**骨(歯槽骨)**溶けてしまう病気です。歯周病は歯を失う原因の第1位であり30代以上の3人に2人は歯周病と言われています。

歯茎から
血が出る

歯が
グラグラする

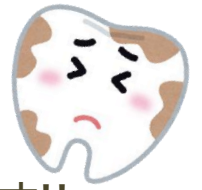
歯茎が
下がってき
た

歯茎が
腫れている



現在～80歳になっても20本以上の歯を保とう～
という『8020運動』が推進されています。20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足すると言われており、全てのライフステージで健康な歯を保つことはとても大切です。

歯周病の一番の原因は磨き残し(歯垢)です



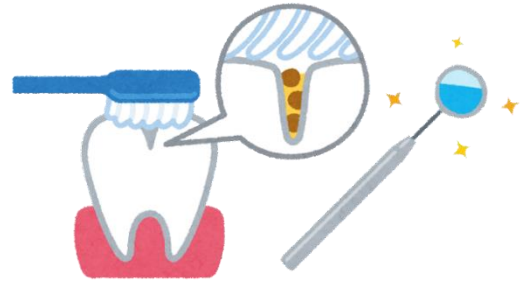
～歯の3大不潔域～

歯には特に汚れの溜まりやすい場所が3箇所あります!!

1つ目は**奥歯の噛む面**(咬合面)

2つ目は**歯と歯の間**(歯間部)

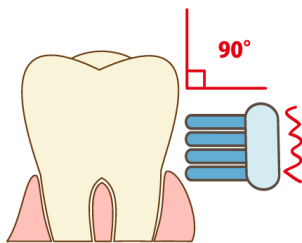
3つ目は**歯と歯茎の境目**(歯頸部)です。



特に3つ目の歯と歯茎の境目は磨き残しが残ると歯周病のリスクが高まります。

～歯磨きの3つPoint～

ポイント①



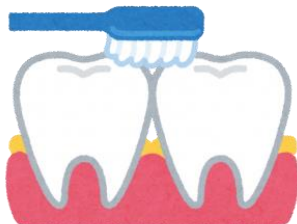
歯の面に対して90度(直角)に歯ブラシを当てる

ポイント②



あまり力を入れすぎず優しく(歯ブラシの毛が開かない程度)20回くらいを目安に磨く

ポイント③



小刻みに動かす

歯周病は全身の病気と関連性があるとも言われています。口の中の健康は全身の健康に直結します。定期的に歯科での検診を受け、口の中の健康を保ち健康寿命を延ばしましょう!

フライパン
一つで簡単!

栄養満点パスタ

栄養科

今月の料理
の動画が、
こちらから
見られます



発酵食品の代表
お味噌で味付け♪



『さくらえびとキャベツのパスタ』



栄養価(一人分)

エネルギー:556kcal
たんぱく質:24.9g
脂質:15.0g
炭水化物:84.2g
食塩相当量:2.7g
カルシウム:378mg
食物繊維:5.4g



材料

- ・スパゲティ:100g(1束)
- ・にんにく:ひとかけ(みじん切り)
- ・キャベツ:100g
- ・さくらえび:15g(約1袋)
- ・しそ:2枚

調味料

- ・オリーブオイル:12g(大さじ1)
- ・水:350~400ml
- ・塩:0.6g(少々)
- ☆醤油:6g(小さじ1)
- ☆味噌:12g(小さじ2)



お好みで

- ・ブラックペッパー:少々
- ・糸唐辛子:少々

作り方

- ①フライパンにオリーブオイル・にんにくをあわせて中火にかけ、パチパチと音が鳴ってきたところに水を入れる。
- ②沸騰したら塩を入れ、スパゲティを半分に折って入れる。時々軽くスパゲティをほぐす。(※スパゲティのパッケージの茹で時間通りに加熱してください。)
- ③スパゲティを茹でている間にキャベツは食べやすい大きさ、しそは千切りにする。
- ④☆醤油と☆味噌を合わせ、スパゲティの茹で汁を入れ溶いておく。
- ⑤茹で上がる3分前にキャベツを加え、茹で上がる1分前にさくらえびを加える。
- ⑥茹で上がったら④の調味料を加え、麺と絡める。
- ⑦盛り付けて、しそを飾る。お好みでブラックペッパーや糸唐辛子を添えて完成。



効能



キャベツ

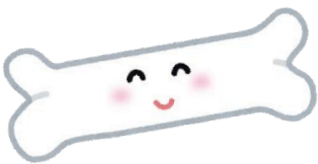
- ◆食物繊維
…便秘解消、動脈硬化予防
- ◆ビタミンU
…胃酸の分泌を抑え、胃や腸の
粘膜を健康に保つ
- ◆ビタミンC
…免疫力を高め、ストレスを
和らげる

ビタミンCは、熱に弱く
水に溶けやすい性質を
持っているため、汁ご
と残さず食べることを
オススメします♪



さくらえび

- ◆アスタキサンチン
…肌の老化予防
- ◆カルシウム
…骨粗鬆症の改善や予防
- ◆キチン・キトサン
…悪玉コレステロールを下げる効果



健康な身体作りのために、
是非今日の一品に加えてみてください



火を使わない料理など、簡単レシピを公開中。是非ご覧ください。

<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org8400/sinryo/eiyoka.html>

市立室蘭総合病院ホームページ

<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org8400/>



公式ツイッター

http://twitter.com/MURORAN_G_HOSP



お問い合わせ

医療連携・患者支援推進センター

TEL: 0143-25-3111



市立室蘭総合病院
Muroran City General Hospital