

こんにちはは
保健師です

矢田 智子です



歯周病は、口だけでなく
体にも影響します

今回は、歯周病について取り上げてご紹介します。

歯周病

歯肉、歯根膜（しこんまく）、セメント質、歯槽骨といった歯を構成している部分が口の中の細菌に感染することによって破壊されてしまう慢性炎症性疾患で、歯を失う大きな原因です。厚生労働省が行った調査では、成人（30〜64歳）の約8割が歯周病にかかっているという結果が出ています。

歯周病が体に及ぼす影響

歯と歯ぐきの境目の溝（歯周ポケット）から、体の中に入った細菌や炎症の場で作られる物質（サイトカイン）が歯ぐきの血管を通じて血液に流れ込むことで、これが体の組織や臓器に影響を与えると考えられています。

影響のある疾患としては、細菌（プラーク）が血流にのって冠状動脈の中で粥状の塊（アテローム）を作るのを加速させることで起きる「冠状動脈性心疾患」、サイトカインが血糖値を下げるインスリンの効きを邪魔する



ことで血糖コントロールを悪くさせて起きる「糖尿病」、歯周病の細菌が気管から肺に入ることのできる「誤嚥性（ごえんせい）肺炎」、サイトカインが骨代謝に影響を与えることで起きる「骨粗鬆症」、歯周病の細菌やサイトカインが血液で子宮に運ばれて子宮収縮を起こすことのできる「早産、低体重児出産」などがあります。

歯周病予防の大切さ

歯を失うと食べ物を噛む機能が低下し、栄養のバランスが崩れます。また、「歯の喪失が進んでいる人」「噛む機能が低下している人」は、ミネラルやビタミンの摂取が少なく、炭水化物の摂取が多

バランスのよい食事と、食後の歯磨きを！



くなりがちと言われています。さらに、歯周病が肥満やメタボリックシンドロームに密接に関係していることも報告されています。

高齢になっても、自分の歯でなんでもおいしく食べ、バランス良く栄養を摂取するためには、日頃の生活習慣やプラークコントロールによる歯周病予防が大切です。

細菌を増やさないためには、毎日の歯磨きが基本ですが、自分ではしっかり磨いているつもりでも磨き残しがあります。口の中の状態は個人差があるのだから、定期的な歯医者さんを持って、定期的に自分の状態に適した指導や治療を受けましょう。

歯磨きと歯医者さんに定期的に通うまでがプラークコントロールです。

こんな症状はありますか？

- ・歯ぐきが赤く腫れている。
- ・歯を磨くと血が出る。
- ・ときどき歯ぐきが腫れ、痛みを感じる。
- ・歯がぐらぐら動く。
- ・歯と歯の間に食べ物が挟まる。
- ・口臭があると感じる。
- ・もしくは、あると言われたことがある。
- ・固いものが噛みにくい。

これらの症状が一つでも当てはまる人は歯周病の可能性があります。すぐに歯医者さんに診てもらうことをお勧めします。





☆夏祭りの様子

8月8日(金)、11日(月)の2日間にわたり、デイサービスセンターで夏祭りを行いました。
 地域の方にも参加していただき、短冊に願い事を書いたり、魚釣りゲームやスイカを食べて、占冠の短い夏を楽しむことができました。みなさんの願い事、ぜひ叶いますよーに！！
 デイサービス生活相談員 藤本



社会福祉協議会からのお知らせ

※「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。

デイのめにゅう 北海道B級ご当地グルメの旅③【帯広市】の巻

帯広市を含む十勝の農業は大規模畑作経営が中心で、小麦・じゃが芋・ビート・豆・長芋・ゴボウなどが有名です。また酪農王国とも言われる十勝は、美味しいお菓子屋さんやパン屋さんが多く、北海道でも知名度の高い『六花亭』『柳月』『クランベリー』は帯広に本社を置いています。

「豚丼」は全国的にも有名で、『ばんちょう』の創業者、阿部秀司によって1933年に日本人の好きな「うな丼」の味付けをヒントに、開発されたものだそうです。今では、スーパーで「豚丼のタレ」が売っているほど、家庭の食卓に浸透しているメニューとなっていますね。

肉の焼き方は、網焼きとフライパンの2通りがあるそうですが、この日はフライパン焼きで作りました。

【ご当地メニュー】
 ミニぶた丼 わんこそば
 フレッシュチーズサラダ
 漬物
 果物(メロン)
 [おやつ]
 水まんじゅう

549kcal



【9月の行事食】



9月8日 十五夜 ……月見団子、里芋、さつまいも、栗ご飯、豆
 23日 秋分の日 …おはぎ、いなり寿司



栄養士のつぶやき (@栄養士)

今年も畑のお世話をさせていただいたみなさんのおかげで、たくさんの野菜を収穫することができました。利用者さんも、デイで採れた野菜の料理は、特に喜んで食べていたようです。

今年の収穫祭はどんな料理が良いかしら！？

●平川 みゆき

