

歯の健康 ～口腔内衛生について～



毎年6月4日～6月10日は虫歯予防週間です。
それにちなんで、今回は口の中の健康についてまとめました。
食欲があっても、歯が健康でないとうまく噛めず、だんだんと食欲が落ちてきて栄養状態が悪くなります。歯を健康に保つことできちんと栄養を摂り、夏バテを予防しましょう。

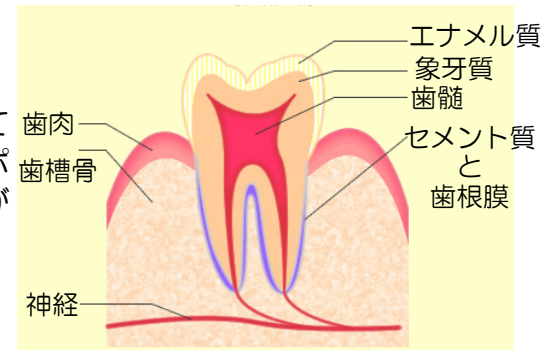
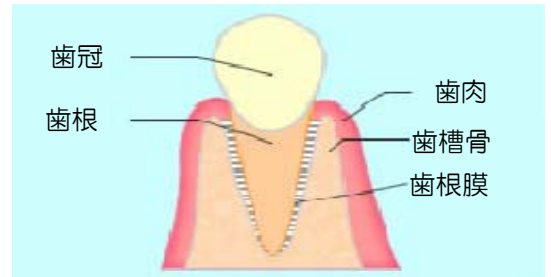
👉 口の中の疾患

口の中の病気と言われて思い浮かぶのが口内炎や虫歯、歯周病です。これらのどの病気も口内を清潔に保っていないと起こりうる疾患です。そしてこれらの疾患によって食事の摂取が難しくなります。

まず、口内炎の原因は原因はいろいろありますが、栄養状態の偏り、ストレス、胃の不健康状態が主な原因と考えられています。

虫歯は食事の後歯を磨かないなど口腔内を不清潔にすると、ミュータンス菌を始めとする虫歯の原因菌が酸を産生します。それによって歯が溶かされ、穴が開いた状態を「う蝕」または虫歯と呼びます。

歯周病とは歯槽骨（歯を支える骨）が吸収されてなくなっていく病気です。進行すると歯と歯茎の間に大きな隙間（歯周ポケット）ができ、歯がぐらついて痛みを伴い食事を摂ることが困難になります。そして、最後には歯が抜けてしまいます。



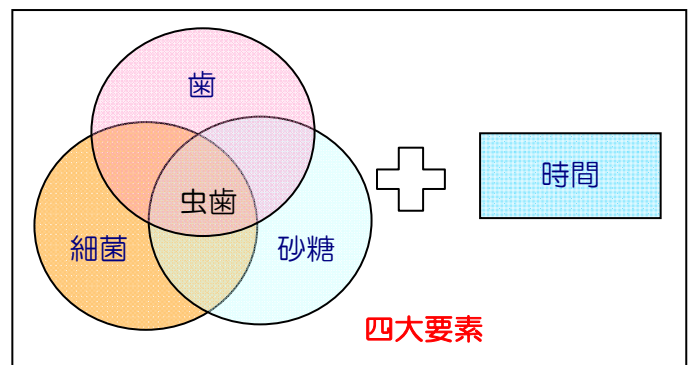
👉 虫歯ができるまで

虫歯や歯周病は生活習慣病の要素が少なくありません。「健康日本21」（21世紀における国民健康づくり運動）において歯の健康も重視されています。いくつかの目標の中でもっとも有名なのは「80歳でも20本以上自分の歯を持つ」というものです。そこで虫歯に注目します。

歯・細菌・砂糖を虫歯の三大要素、これに時間を加えたものを**四大要素**といいます。

この四大要素の相互作用により虫歯が作られます。

歯垢（プラーク）は単に歯の表面についた白っぽいねばねばした汚れ、食べかすではなく、細菌の大集団です。歯の表面に付着した食物残渣（とくに糖を含むもの）が細菌により分解されると酸を産生し、これがエナメル質を溶かす事によって虫歯が進行していきます。歯垢は歯の付け根や歯と歯の境目にたまりやすく、菌によって作られた酸が広がるのを防いで局所的な酸性度を高めて、虫歯を進みやすくしています。



虫歯を防ぐ&食生活のポイント

虫歯を防ぐ一番のポイントはやっぱり歯磨きです。歯磨きによって歯垢を除去することが重要です。虫歯の発生と砂糖の摂取量には深い関係があります。甘い菓子類や清涼飲料水を多く摂取することは、虫歯発生の重要な危険因子であるだけでなく生活習慣病の原因にもなります。

☆砂糖の摂りかた

虫歯の原因菌が病原性を発現するには砂糖が大きな役割を果たすことが研究により明らかにされてきました。詳しくは以下のとおりです。

- ① 砂糖摂取量は歯質の良し悪しには関連がなく虫歯を誘発する。しかし、キシリトールは虫歯の誘発能力は低い。
- ② 調味料としての砂糖を食事時に摂取しても、虫歯の罹患率を高めない。
- ③ 砂糖が歯面に定着しやすい形状（粘着性が高い）で、食間にキャラメル、チョコレート、などの甘いものを摂取すると虫歯は急激に増加する。



☆生活・食事のポイント

- ① 女性の妊娠期や授乳期は頻回に食物を摂取することから、ミュータンス菌も増殖しやすいので口腔ケアをしっかり行う。
- ② 35才くらいから歯茎の退縮が始まり、歯周病が原因の虫歯になりやすいので十分な栄養摂取とブラークコントロールを定期的に行う。
- ③ 加齢現象や降圧薬などの副作用で唾液の分泌が減少すると、唾液による洗浄作用、抗菌作用や歯の再石灰化が減少し、虫歯になりやすいので注意する。
- ④ 生まれたばかりの赤ちゃんの口腔内にはミュータンス菌は存在しない。ミュータンス菌の感染は生後1歳7ヶ月～2歳7ヶ月の1年間に集中しているので感染から守ることが重要。特に母親の口移しなど、親の菌を子供に移さないよう気をつける。
- ⑤ しっかり噛むことにより、咀嚼能力を高めて唾液分泌を促し、洗浄効果を高める。
- ⑥ 1～3歳はできるだけ甘い菓子類を避け、おやつには果物やいも類、野菜を使った手作りのものを与える。
- ⑦ 間食回数と虫歯罹患率は関連があるので、時間と回数を決めて摂取する。摂取後は必ず歯磨きをするなど、口腔内を清潔に保つ。
- ⑧ 軟らかくて付着性の高いもの（チョコレートやキャラメルなど）を頻回に摂取しない。
- ⑨ 糖尿病、老化などによる生体防御反応の低下や喫煙、妊娠による食事の頻回摂取などにより歯周疾患の発症は増大する。



👉 おすすめ一品料理

栄養面から歯のことを考えて、カルシウム豊富な一品料理を紹介します。

水菜ときのこのサラダ

エネルギー 124kcal	塩分 0.8g	カルシウム 168mg
材料	2人分	
水菜	100g	
しめじ	40g	
大根	100g	
油揚げ	20g	
ちりめんじゃこ	5g	
梅干し	5g	
サラダ油	大さじ1	

作り方

- ① 水菜は4センチ長さに切る。大根は4センチ長さの千切りにする。
- ② 油揚げはフライパンで香ばしく焼いてたて半分に切り、1センチ幅に切る。
- ③ フライパンに油小さじ1（分量外）を熱し、ちりめんじゃこをさっと炒めて取り出す。
- ④ 梅干しの種を除いて果肉を叩き、サラダ油と混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ ボウルに水菜、大根、油揚げを入れて混ぜ合わせ、器にのせてちりめんじゃこドレッシングをかける。

カルシウムはビタミンDと一緒に摂ることで吸収が良くなります。カルシウムは水菜、油揚げ、ちりめんじゃこなどに多く含まれています。ビタミンDはきのこ類に多く含まれます。

たらのチーズ焼き

エネルギー 244kcal	塩分 1.6g	カルシウム 232mg
材料	2人分	
たら	160g	
塩	小さじ1/4	
黒こしょう	少々	
ピザ用チーズ	30g	
赤ピーマン	10g	
パセリ	少々	
オリーブ油	大さじ1	
白ワイン	大さじ2	

作り方

- ① 魚の皮に切り目を入れ、塩、こしょうをふって10分くらいおく。
- ② 赤ピーマンは3mm厚さの輪切りにします。パセリは穂先を摘む。
- ③ フライパンを中火で熱してオリーブ油を広げ、魚を皮目の方から焼く。焼き色がついたら裏返し、チーズ、赤ピーマン、パセリを乗せて白ワインを振りかけ、ふたをしてチーズが溶けるまで焼く。

魚は、たら以外に、カレイやスズキでもおいしくいただけます。

エネルギーを抑えたい方は、オリーブ油を使わず、ホイル焼きにすることで抑えられます。



すずちゃんのフレイクタイム (旬の食材編)

『6月の旬の食材：オクラ』

☆夏の緑黄色野菜、オクラ

アフリカが原産地で日本へは江戸時代末期に渡来しました。緑色が濃く表面に産毛が密生し、ヘタも生き生きしているものを選びます。

保存するときは乾燥を防ぐために、プラスチックの保存容器などに入れて保存しましょう。暑い地方が原産の野菜ですので5度以下の場所だと低音障害を起こして黒ずむ場合があるので注意しましょう。

栄養成分はカロテンやビタミンB₁・B₂・C、カルシウム、カリウム、鉄分などを含みます。独特のぬめりは水溶性食物繊維のペクチンと多糖類のムチンです。

☆ぬめりの成分ペクチンと多糖類ムチン

ペクチンやムチンには整腸作用があるので、便秘にも下痢にも効果的に働きます。ムチンには胃の粘膜を守る作用もあります。ペクチンは血糖値の上昇を抑制し、糖尿病の予防に効果的です。栄養成分が豊富な野菜なので、疲労回復・夏バテ防止に効果的です。

効果的な摂取方法は生で食べるのですが、生で食べない場合はビタミンが水に流れ出てしまうのでスープなど汁ごと食べるのがよいでしょう。



薬剤師からのミニ情報

基礎疾患を持つ患者さんの 歯科治療について



今回は内科的な病気を持っている患者さんでも安全に歯科治療を受けるためにはどうすれば良いかということについてお話します。

👉 歯科治療に際しての留意点

1) 問診表は正確に記入する

まず大切なことは『問診表を正確に書く』ということです。内科的な病気は歯科治療と関係ないだろうと思われるかも知れませんが、実は全身疾患や投与薬剤の中には歯科治療と関連のあるものが意外に多いのです。

2) 服用薬剤への配慮

◆抗凝固薬

抗凝固薬を服用している方は、必ず歯科医師に伝えましょう。歯科治療の抜歯、歯石除去など観血処置の内容によっては、服用を減量したり、中止していただく場合があります。

◆ビスフォスフォネート系薬剤

ビスフォスフォネート系薬剤を服薬中または服薬されたことがある方は、歯科医師にご相談下さい。抜歯などの侵襲的歯科処置に際し、顎骨壊死や顎骨骨炎があらわれることがあります。

◆ピリン系鎮痛薬

アスピリン喘息の患者さんは必ず歯科医師に伝えましょう。抜歯後などに処方される鎮痛薬で喘息発作が起こることがあります。

◆抗生剤・抗菌剤

抗生剤や抗菌剤に対して過敏症のある方は、必ず歯科医師に伝えましょう。

3) 治療中のモニタリング（血圧や脈拍など）

循環器系に問題のある患者さんは、抜歯などの痛みを伴いがちな治療の際には、脈拍、血圧などの変化をモニターしてもらうとより安心です。

4) ストレスの緩和

長時間の治療を避け、なるべくコンディションの良い治療時間を選びましょう。特に、糖尿病治療中の患者さんは、治療が食事時間にかかったり、朝食・昼食を食べずにインスリン注射をして受診した時などに、低血糖を起こすことがあるので注意しましょう。



★次回のテーマは、**夏のドロドロ血液**を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>