



歯っぴー通信



2024年
8月

IIJIMA DENTAL CLINIC いいじま歯科クリニック

歯の為に、良い生活習慣を身につけましょう

8月1日は「歯が命の日」です。以前、「芸能人は歯が命」というキャッチコピーが話題となりましたが、芸能人じゃなくても、歯が命です。歯周病は「国民病」と称されるほど罹患率が高く、30代で3割、40代になると半数の人が進行した歯周病であるとされています。炎症が軽い段階の歯肉炎まで含めれば、40代の約8割が歯周病です。このように罹る患者も多く、よく知られている病気ではあるものの、たかが口の中のことと侮ってはいけません。歯周病は、歯を失う原因のトップであり、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病などの命に関わる病気の引き金になることも分かっています。そんな恐ろしい歯周病ですが、歯磨きをしないことだけが歯周病になる原因ではありません。実は日常生活にも、歯周病になるリスクを高める行為があるのです。

歯を悪くしてしまう生活習慣

- ☑ 「歯磨きをしないで寝てしまう」
- ☑ 「タバコを吸う」
- ☑ 「砂糖入りの飴やガムなどをよく食べる」
- ☑ 「酸っぱいもの、炭酸飲料をよく摂取する」
- ☑ 「口呼吸をしている」
- ☑ 「深酒をすることが多い」
- ☑ 「間食をする」
- ☑ 「砂糖入りの飲み物をよく飲む」
- ☑ 「歯ぎしりをする」
- ☑ 「歯医者には悪くなってからでないと行かない」



歯を悪くしないための生活習慣

歯を悪くしないためには、生活習慣の上で次のことに注意しましょう。

食生活における注意

- ◆ 間食をなるべく控える
- ◆ 糖分の摂り過ぎに注意する
- ◆ 寝る前に食べない
- ◆ 軟らかいものばかり食べない
- ◆ 酸性食品の摂りすぎに注意する



嗜好品における注意

- ◆ タバコを極力吸わない
- ◆ アルコールの摂り方に気をつける

歯磨きをする上での注意

- ◆ 1日2回以上は歯を磨く
- ◆ ポイントを押さえた磨き方をする

その他

- ◆ 口呼吸より鼻呼吸をする
- ◆ ストレスを溜め過ぎない
- ◆ 歯ぎしり対策をする
- ◆ 歯科医院で定期的なケアを受ける



快適な暮らしをもたらすために

ちょっとした生活習慣を変えるだけで、虫歯を防ぐことができます。今日から虫歯予防の生活習慣をはじめませんか。



いいじま 歯科
クリニック

新発田市
新栄町
2丁目2-3

0254-23-0648



QRコードからHPをご覧ください

お口の健康レシピ

噛むカムレシピより

「さば缶となす、ピーマンの 香味南蛮漬け」

【材料(4人分)】【分量】

さば水煮(固形量).....	160g
なす.....	140g
ピーマン.....	100g
- A -	
しょうが(せん切り).....	10g
酢.....	60ml
しょうゆ・砂糖.....	各大さじ2/3
赤とうがらし(輪切り).....	少々



- (1) なすは縦半分に切り、皮面に斜め切り目を入れます。ピーマンも縦半分に切ります。さば水煮は汁けをきり、片栗粉を塗します。
- (2) 大きめのボウルに A を混ぜ合わせ、ラップはせずに電子レンジ(600w)で1分加熱します。
- (3) フライパンにごま油を中火で熱し、(1)のさば、なす、ピーマンを並べます。両面を2~3分ずつ焼きます。
- (4) なすがかたついたら、熱いうちに(2)に加え、スプーンで全体的に絡め、10分ほどおいたら出来上がりです。



院長の挨拶コーナー

「厳しい暑さも乗り越えましょう」

8月に入り厳しい暑さが続いております。

熱中症にならないよう、水分はしっかり摂り、我慢せずに冷房も活用してください。

暑さはまだまだ続きます。無理をせず、体調に気を付けて夏を乗り切りましょう。



院長 飯島 浩
日本歯科大学新潟歯学部卒業