



6月のテーマ 実はこわ～い歯周病



侮らないで！歯周病



歯周病は、歯を失いやすい病気です。最近では、歯周病による炎症反応や、歯周病菌が体内に入り込むことにより、生活習慣病を誘発することが問題になっています。

体内へ入り込んで血管を傷つけたり、毒素を出して炎症反応を起こす

歯周病と関係が深い生活習慣病

狭心症・心筋梗塞
脳梗塞
糖尿病

特に血糖値が高い方は、歯周病になりやすく、歯周病が血糖コントロールを悪化させます。逆に、**歯周病を治療すれば血糖値が下がる**ことがわかっているほどです。

歯周病と関係が深い誤嚥性肺炎



高齢になると呑み込む力が弱くなり、誤嚥性肺炎を起こすことがあります。

誤嚥性肺炎の原因となる細菌のほとんどは、歯周病菌であることが分かっています。

歯周病予防には、歯をしっかり磨く
定期的に歯医者さんへ行き、点検することが大切！！

歯周病予防と栄養

たんぱく質をしっかりととり、
歯周病菌に負けない口内環境をつくる

たんぱく質が不足すると、唾液が不足したり、免疫力が落ちます。歯周病菌が活発になりやすい口内環境になります。



野菜や果物をしっかりととり、
抗酸化物質をたくさんとろう

歯周病菌による炎症作用で発生する酸化ストレスにより、歯茎などの組織破壊がされます。酸化ストレスを除去してくれる、ポリフェノールなどを多く含む野菜や果物をしっかりとりましょう。



果物は皮ごと
食べるとO



色が濃い、
緑黄色野菜を
積極的に

乳製品は、口腔内をアルカリ化し、
歯周病菌が増えにくい口内環境をつくる

歯周病菌の発生原因である歯垢は、つくられるときに、酸性物質を出します。乳製品は、酸性を中和し、口腔内をアルカリ性にし、歯垢ができてにくい環境にします。また、カルシウムやマグネシウムが多く含まれるので、歯を丈夫に保つためにもおすすめです。



梅雨を乗り切る！たんぱく質強化、梅レシピ
風味が豊かな焼き魚レシピ「さわらの梅味噌焼き」、
梅雨に食べたいさっぱり副菜！「たことおぐらの梅和え」

6月のおすすめレシピ

さわらの梅味噌焼き

1人分:175kcal 塩分:1.3g

材料(2人分)

| | | | | |
|-------|----|---|-------|----|
| ・さわら | 2切 | A | ・味噌 | 小1 |
| ・ししとう | 4本 | | ・梅干し | 1個 |
| | | | ・すりごま | 小2 |
| | | | ・みりん | 小2 |
| | | | ・酒 | 小1 |

1. 魚焼きグリルを5分ほど温めておく。
2. 梅干しは種を取り出し、ペースト状になるまで刻む。A. を全て混ぜる。ししとうはヘタをきり、縦に切れ込みを入れる。
3. 皮面を下にし、2. をぬる。魚焼きグリルの網に油を塗り(分量外)、中火で5~6分焼く(焦げそうなときはアルミホイルを上から被せる。)。ししとうも焦げ目がつくまで一緒に焼く。
4. 火が通ったら、強火で1分焼く。



たことおぐらの梅和え

1人分:48kcal 塩分:0.8g

材料(2人分)

| | | | |
|-------|-----|-----------|----|
| ・ゆでたこ | 70g | ・梅干し | 1個 |
| ・オクラ | 5本 | ・ノンオイル | |
| ・みょうが | 1本 | 青じそドレッシング | 小1 |

1. オクラは沸騰したお湯でさっとゆで、水を切る。みょうがを縦半分にし、斜め薄切りにする。冷水つけてシャキッとさせる。
2. たこは一口大に、オクラは斜め薄切りに切る。梅干しは種を取り出し、ペースト状になるまで刻む。
3. 2. と青じそドレッシングを和え、皿に盛る。みょうがを上に乗せる。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

