

岐阜県では、第3次ヘルスプランぎふ21に基づき【6つの生活習慣の改善】と【健(検)診・保健指導の受診率の向上】など、県全体で健康づくりに取り組み県民の健康寿命の延伸を目指しています。

今日は、**歯の健康**について考えてみましょう。

食生活 ・栄養	身体活動 ・運動	休養・ こころの健康	たばこ	アルコール	歯・口腔 の健康	健診・ 検診の 受診
------------	-------------	---------------	-----	-------	-------------	------------------

適切な歯の清掃の習慣を

日本歯科医師会の調査では、歯科医院などでの健診や治療を早期に開始していればよかった、と後悔している人は30代で8割にもものぼります。大切な歯を守るために、気づきにくい歯周病を予防しましょう！

歯周病とは

歯周病は、歯と歯肉の間に溜まった歯垢の中の細菌の働きにより、歯肉や歯を支える骨が壊されていく病気で、最悪の場合は歯が抜け落ちます。

また、細菌が歯肉から血管を通じて体内に侵入すると、心臓や肺、脳等の疾患のリスクを高め、糖尿病を悪化させる等全身の健康を脅かす可能性があります。妊婦さんの場合は、「早産」や「低体重児出産」も懸念されます。

歯周病の進行と症状



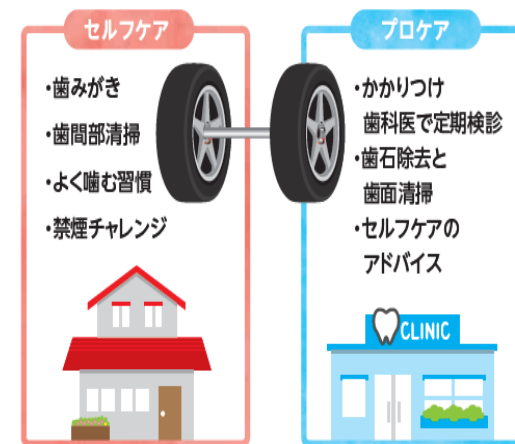
予防

予防の基本は歯磨き等のセルフケアですが、それだけではどうしても除去しきれない汚れがあります。

そのため、定期的に歯科医院を受診し、プロケアを受けることも大切です。

また、市町村が実施している歯科健診でお口の中のチェックを受けるのもおすすめです。歯科健診の実施については、お住いの市町村のホームページ等でご確認ください。

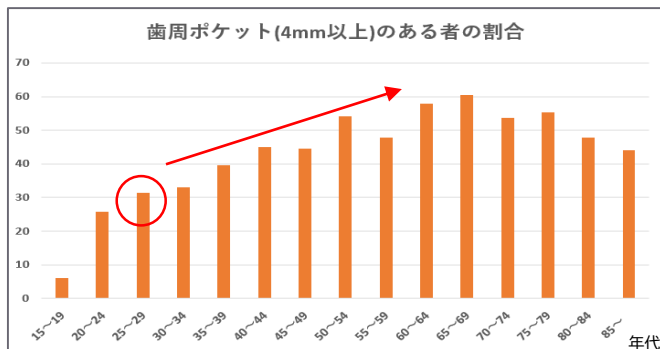
(セルフケアとプロケアは車の両輪)



数字で見る歯周病

歯肉炎及び歯周疾患の患者数は、**505万4,000人** (令和2年度)

割合



4mm以上の歯周ポケットがある方は、**25~29歳**時点ですでに**3割**にのぼります。

※歯周ポケット深さの目安
1~2mm・・・健康な歯肉
3mm以下・・・軽度
4mm以上・・・中等度以上

深くなるほど重症度が増加

治療

歯周病が重症な場合には、歯肉に切開を加える手術(特別な事情がなければ入院不要)、場合によっては抜歯を余儀なくされることもあります。

また、喫煙は、歯周病の進行を早め、治療の効果が出にくくなります。喫煙習慣のある方は、併せて禁煙も行いましょう。歯周病の治療は、歯科医院での専門的な治療はもちろん、治療後の皆さん自身の日々の適切な歯の清掃が土台となります。

- ・日本生活習慣病予防協会HP 歯周病ページ参照
<https://seikatsusyukanbyo.com/prevention/periodontal.php>
- ・2020年(令和2年度)患者調査の概況
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/20/index.html>
- ・歯科疾患実態調査(平成28年)
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/62-17.html>
- ・日本歯科医師会HP 歯の学校ページ参照
<https://www.ida.or.jp/hanogakko/>



野菜摂取から健康づくりを考えよう

ぎふ野菜 ファースト インタビュー



料理研究家/スポーツフードマイスター

ちゃんちーさん



野菜摂取の大切さ

よく筋トレやダイエットで、鶏むね肉やささみなどのタンパク質の摂取がすすめられますね。でもタンパク質の栄養をしっかりと体に取り込むためには、野菜に含まれるビタミンやミネラルが必須です。これはどんな人にも言えること。日々の食事で人の体ができていくので、食材の組み合わせや食べるタイミングはすごく大切です。

スポーツをする人であれば、体に栄養が吸収されやすい運動後30分以内にバランスのとれた簡易な食事を摂ることが理想です。「**枝豆と鶏そぼろのおにぎり**と**フルーツ**」を持参するとか、コンビニなどで「**鮭のおにぎり**と**野菜スティック**」などを買って、練習後に食べても良いと思います。



家庭の食事で心がけると良いポイント

数種類の野菜を食べて、それぞれに含まれる栄養素を取り入れることがベストですが、何品ものおかずを作るのは大変ですね。その場合、一品に少しずつたくさんの種類を入れてはどうでしょうか**豚汁やみそ汁、野菜炒めなどの普段のおかず**に、**冷蔵庫の残り野菜をプラスすればOK**です。「今日はおかずが少ないな」というときも、具材を増やせば栄養も満足度もアップします。

ただ野菜をしっかり食べているからといって、お菓子をたくさん食べてしまわないよう、気を付けてくださいね。一度に十分な量を食べられないお子さんには、お菓子ではなくおにぎり、乳製品、果物など「**補食**」を取り入れることをおすすめします。



ちゃんちーさんイチオシレシピ

白菜とネギのあったかとりみスープ[材料]2人分

- 白菜 —— 約70g
- ネギ —— 1/4本
- しめじ —— 1/3株
- 干し椎茸 —— 2個ほど
- 卵 —— 1個
- 水溶き片栗粉 —— 水大さじ1
片栗粉小さじ2
- すりおろし生姜 —— 小さじ1/4
- ④水 —— 200ml
- ④鶏がらスープの素 —— 小さじ1
- ④オイスターソース —— 小さじ1/2
- ④醤油 —— 小さじ1



[つくり方]

- 下準備: 干し椎茸は100~150ml(分量外)の水で戻してスライスしておく(戻し汁は使うので取っておく)。
- 1 白菜、ネギは食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを切り落としてバラしておく。
 - 2 鍋にAと椎茸の戻し汁を入れて中火にかけ、沸騰し始めたら、1の食材とスライスした干し椎茸を入れる。
 - 3 食材に火が通ったら、よく混ぜた水溶き片栗粉をゆっくりとまわし入れとろみをつける。
 - 4 とろみがついたら溶いておいた卵を2回に分けて入れ、その都度軽く混ぜ合わせる。
 - 5 卵に火が通ったら、最後にすりおろし生姜を加えて混ぜ合わせたら火を止めて完成です。

清流の国ぎふ健康経営優良企業2022

株式会社 アルファ・パートナー

県内企業の健康経営の取組み促進のため、顕著な取組みや他の模範となるような健康づくりを行っている企業を「健康経営優良企業」として表彰しています。今回は昨年度、大規模企業部門で受賞した「株式会社 アルファ・パートナー」さんの受賞後の取組みについて紹介します。

当社は、設立当時から「明日の朝も行きたいと思えるような、世界一楽しい会社を目指す」をモットーにしています。そのためには従業員が心身ともに健康である事が重要だと思い「健康経営」に取り組んできました。「健康経営」への取組みも今年で5年目となり、現在は従業員の喫煙者が0人となりました。これからも更なる取組みに努めていきたいと思ひます。

