



ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス
http://www.pands.jp

参考文献のご提供はお断りして
おりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

私たちの健康維持に欠かせない「食べること」。それを支えているのが「歯」です。8020運動では「80歳で20本の歯を残そう」を目標として生涯自分の歯で食べることの大切さを伝えています。一方で、日本では歯を失う原因の第1位は歯周病(37.1%)で、30歳以上の成人の約8割が歯周病にかかっている、またはその予備軍とされています。

歯周病の進行と症状

1 歯肉炎

歯肉だけに炎症がある状態。歯肉の縁が部分的に赤く腫れますが、自覚症状はほとんどありません。

2 軽度歯周炎

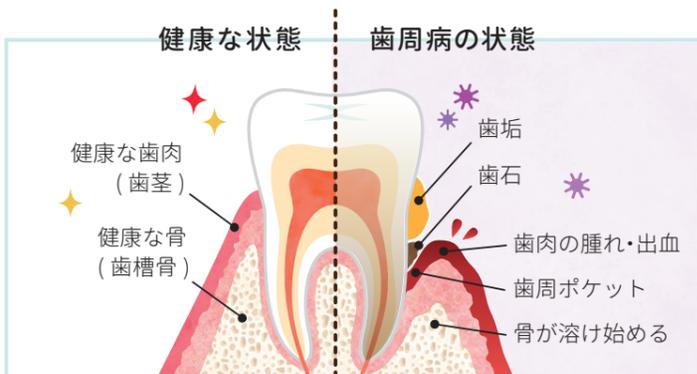
炎症が進み、歯槽骨が溶け始めます。歯周ポケットができ、歯肉は赤く腫れてやわらかくなり、出血しやすくなります。

3 中等度歯周炎

歯周ポケットがさらに深くなり、歯の根元が露出します。歯が長くなったように見え、膿や口臭が見られることがあります。歯が少しぐらつくようになります。

4 重度歯周炎

歯槽骨が大きく失われ、歯の根が露出します。歯が大きく揺れ、抜歯が必要になることもあります。



歯周病は、細菌の感染によって歯肉に炎症が起こり、進行すると歯を支えている骨(歯槽骨)が溶けてしまう病気です。主な原因は歯の表面に付くネバネバした細菌の塊である「歯垢(プラーク)」です。1mg中に10億もの細菌がいると言われ、虫歯や歯周病を引き起こします。

歯周病菌の特徴：酸素を嫌う菌で、歯周ポケットの中を好み、歯肉や血液中のたんぱく質をエサにして増殖します。

歯周病は、初期はほとんど自覚症状がなく、気付いた時にはかなり進行しているケースが少ないため、「サイレント・ディゼイズ(静かなる病気)」とも呼ばれています。

歯周病予防のポイント

- ①歯垢のたまりやすい歯と歯の間、歯と歯肉の境目、奥歯の溝を重点的にブラッシングする
- ②フロスや歯間ブラシを使い、鏡でチェックする
- ③夜はていねいに歯みがきをする
- ④禁煙を心がける
- ⑤定期的に歯科受診し、歯みがきでは取り除けない硬い歯石をクリーニングしてもらう

歯周病は、糖尿病・狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・認知症・誤嚥性肺炎など、さまざまな病気と深く関わっていることが分かってきています。特に糖尿病とは相互に悪影響を及ぼし合う関係にあり、歯周病治療により血糖コントロールが改善される場合もあります。

お口の健康を守ることは全身の健康を守ることに繋がります。毎日の正しいセルフケアと定期的な歯科受診で大切な歯を守りましょう。

参考：2018年「永久歯の抜歯原因調査」8020推進財団



体にうれしい成分

硫化アリル

玉ねぎの香りや辛みの成分で、水に溶けやすい性質を持っています。血液の流れを整える働きや、疲労回復効果も期待できます。さらに、ブドウ糖をエネルギーに変える際に必要なビタミンB₁の吸収を高める働きもあります。新玉ねぎは辛みが少なく生で食べやすいため、加熱や水にさらすことで起こる硫化アリルの流出を抑えることができます。

ケルセチン

玉ねぎの皮に含まれる成分で抗酸化作用や体の調子を整える働きがあり、特に皮や皮に近い部分に多く含まれます。新玉ねぎの皮は薄いので、ケルセチンをより多く摂るためにむきすぎないようにしましょう。

春にしか味わえない新玉ねぎが出回る季節になりました。毎年この時期を楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか。今月は、新玉ねぎと普通の玉ねぎの違いや、新玉ねぎに含まれている成分についてご紹介します。

普通の玉ねぎとの違い



新玉ねぎは収穫してすぐに出荷されるため、水分が多く柔らかくて辛みが少ないのが特徴です。ただし保存する場合は、冷蔵で1週間程度を目安に使い切るのがおすすめです。

通年出回っている玉ねぎは、収穫後に乾燥させてから出荷されるので、水分が少なく辛みがしっかり残っています。その分保存性に優れていて室温で保管しても長く使えるのが特徴です。



新玉ねぎで！栄養士おすすめの一品



トマトに多く含まれるリコピンとビタミンCと一緒に摂取でき、抗酸化作用による老化の抑制が期待できます。血管の健康維持を意識したい方にもおすすめの組み合わせです。

硫化アリルが豚肉のビタミンB₁の吸収を助け、糖質代謝をサポートします。疲労回復効果も期待できるので、疲れやすい方に取り入れていただきたい組み合わせです。



新玉ねぎは、食材の組合せを意識すると栄養を効率よく摂れる食材です。旬の食材を上手に取り入れながら日々の健康管理に役立てていきましょう。

参考：農林水産省 新玉ねぎと普通の玉ねぎの違い / 国立研究開発法人 野菜の機能性研究

お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。