

## 歯垢を落とし、歯周病予防を！

11月8日は「いい歯の日」です。大切な歯を失う二大原因と言えば、歯周病と虫歯です。特に、日本で成人の8割近くがかかっているとされる歯周病は、全身の病気との関連もあり、ぜひ予防したい病気の一つです。知っているようで知らない歯周病の基本をしっかりと把握し、効果的な歯磨きと早期治療で歯を残し、健康で長生きを目指しましょう。



実は口の中は大腸に続いて細菌が多く、通常七百種類以上、二千億個の細菌がいると言われています。ネバネバしたプラーク(歯垢)は食べかすを栄養源にしてできる細菌の塊です。毎日の歯磨きで取り除かないと、歯周病や虫歯を引き起こしてしまいます。

虫歯と、歯の周囲組織に発生する歯周病は、原因となる菌の種類が異なります。虫歯の菌は、飲食物の糖分を餌に酸をつくって歯を溶かしていきます。一方、酸素にさらされると死んでしまう歯周病の菌は、歯と歯茎の隙間の歯周ポケットから侵入し、その結果歯茎が腫れたり出血したりします。こうした炎症は、細菌から身を守ろうと免疫細胞が歯茎に集まった結果です。この段階で、細菌の供給源となる歯垢や、歯垢が石灰化した歯石を除去すれば、炎症は治まります。しかし、放置すると、歯を支える歯槽骨が溶け、最後は歯が抜け落ちてしまいます。

加えて、歯周病の原因菌などが血管を通じて体内に入ると、血糖値を下げるインスリンの働きを妨げ、糖尿病が悪化する恐れがあります。また、歯周病の病巣から炎症を起こす物質が出続けることで血管内に脂肪性の沈着物ができ、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞を起こす可能性も指摘されています。

口の中を清潔に保つ上で特に大切なのは、就寝前の歯磨きです。就寝中は、細菌の繁殖を抑える成分が含まれた唾液の分泌が減るためです。

歯ブラシは、奥歯と頬の間にも入りやすいよう、毛が長すぎない小さめのもので毛の硬さは「普通」、毛先は直線型が良いと思います。歯磨き粉は酸が作られるのを抑え、歯を強くする働きがあるフッ素入りのものがお薦めです。小豆の粒くらいの量の歯磨き粉をのせたら、毛先を歯と歯茎の境目に当て、一本ずつ小刻みに磨きます。歯ブラシは過度の力をかけず、ペンのように持って下さい。歯磨きは少なくとも10分はかけるように意識することが大切です。すすぎは、フッ素を口の中に残すため、少量(約30ml)の水で、一回程度に抑えることも効果的です。

歯間部の汚れは、フロスや歯間ブラシを歯の側面に沿って動かしてかき出します。歯磨きは少なくとも朝食後と就寝前の一日二回は実施し、就寝前は歯間部清掃を習慣にして頂くことが、歯周病と虫歯の予防には重要です。



## 新たな飲酒運転対策



運転手の呼気から規定値を超えるアルコールを検出すると、車のエンジンがかからなくなる装置「アルコール・インターロック」に注目が集まっています。

国土交通省によると、海外では飲酒運転の違反者にアルコール・インターロックの設置を義務付ける国や、免許停止になった違反者に装置付きの車に限り運転を認める国があり、アメリカ・イギリス・カナダ・フィンランドなどが、こうした制度を運用しています。

全車両への設置義務付けはハードルが高いですが、違反者への導入は現実的な選択ではないかと、海外事例を参考に日本でも国内の普及に向けた検討が進んでいます。飲酒運転は、一昔前に比べると、厳罰化され、厳しい取り締まりも実施されています。しかし、それだけでは違反をなくせない現状です。飲酒運転撲滅をスローガンだけで終わらせないために、確実に効果の出る機器を広めるのも新たな方法だと言えるでしょう。

## ＜今週のオススメレシピ♪

### まいたけと鮭の南蛮漬け★>

【材料(2人分)】

まいたけ(200g) 鮭の切り身(2切れ)  
だし汁(100ml) 砂糖(大さじ2)  
酢(大さじ2) しょうゆ(大さじ2) 唐辛子(1本)



【作り方】

- ①まいたけは一口大にほぐし、鮭は4等分に切る。
- ②唐辛子は輪切りにし、だし汁・砂糖・酢・しょうゆと混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱し、鮭とまいたけを焼く。
- ④②に③を加え、表面にラップをかけ10分おく。その後鮭とまいたけを裏返して更に10分おいて味をなじませたら出来上がり！