

●田中歯科医院  
院長 田中 淳

## \*\*\*\* 歯が抜ける一番の原因 \*\*\*\*

歯を失う原因のトップは、歯周病。世界で最も患者の多い病気としてギネスブックに認定されています。そして二番目は、むし歯。どちらも、歯に付着した歯垢が主な原因です。加齢によって歯が抜けるのではなく、歯周病やむし歯によってお口の状態が悪くなり、歯を失ってしまうことが多いのです。

歯周病は「サイレント・ディーズ（静かな病気）」と呼ばれ、症状などの自覚が少なく、いつの間にか進行していることが多く見られます。歯を磨くと歯茎から出血する、朝起きた時に口の中がネバ

ネバする。歯茎が赤い。腫れている。などの症状があれば、歯周病の可能性が大となります。

歯周病は、歯の支える歯茎や歯槽骨が壊れていく病気です。お口の中が不衛生になると、歯の周りに細菌による歯垢がたまり、歯茎が歯肉炎を起こします。この段階で、ケアをすれば健康なお口に戻ることができます。しかしそのまま放置すると、歯周ポケットに菌が繁殖し歯槽骨を破壊していきます。そうなる前に、毎日のお口のケアと定期健診を心がけましょう。

## 【健康ひと口メモ】

### ～密閉、密集、密接を避けて、運動を～

感染が続いている新型コロナウイルス。学校、仕事、イベントなど生活に大きな影響を受けています。

外出自粛期間が長期化すると、感染リスクは低減する反面、心身の活動の低下が心配されます。特に高齢者は、精神状態が悪化する恐れもあります。

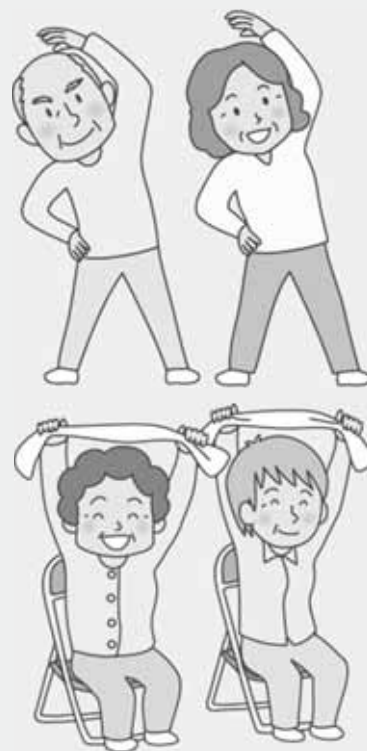
行動が制限され、感染の不安が続いている今こそ、本人、家族、友人など、みんなでみんなの健康に気を配りながら、運動もしましょう。

#### ◆自宅でやる運動

例) 積極的な家事、ラジオ体操、足踏み、スクワット、椅子からの立ち上がり、物につかまっの片足立ちなど

#### ◆密閉、密集、密接は避けての屋外での運動

例) 自宅周辺の散歩、人混みを避けて買い物など



## 牛しぐれ飯



1人分のカロリー  
【424Kcal】

提供：中野記念病院

牛肉はタンパク質、亜鉛や鉄を多く含みます。特に鉄は吸収されやすいヘム鉄です。

卵、チーズ、ホウレン草、さつまいもなどを組み合わせると、より栄養バランスが良くなります。

▶材料 2人分.....  
・米1合・牛ひき肉60g・油少々・おろしショウガ3g・A(しょうゆ小さじ1と1/2、酒小さじ1、みりん小さじ1と1/2、砂糖小さじ1弱)・牛うでスライス60g(2cm幅に切る)・玉ネギ40g(長さ半分の小し切り)・おろしショウガ1g・B(だし汁30cc、しょうゆ小

じ1/2、砂糖小さじ1/3、酒小さじ1/2、みりん小さじ1/2)・グリーンピース6g・細切紅ショウガ6g

▶作り方.....

①米は通常通り炊く。②牛ひき肉は油少々を入れ炒め色が軽く変わったらおろしショウガを半分入れ炒める。Aの調味料で味をととのえ、最後に残りのおろしショウガをいれ、軽く炒める。③Bの調味料に牛うでスライス肉と玉ネギを入れ煮る。最後におろしショウガのしぼり汁を入れ仕上げる。④器にご飯を盛り②と③をのせ、グリーンピースをちらす。まん中に細切紅ショウガをのせる。