

健康生活に シフト！

ちよつと実行、
ずっと元気

人生100年時代を
楽しむための
10のポイント



令和3年、日本の6つの研究機関が共同で、「人生100年時代」に向けた健康づくりの「提言」を公表しました。この連載では、上記の「提言」をもとに、「人生100年時代」をいきいきと生きていくために大切な「健康寿命」をのばすための実践方法を紹介していきます。

ぜひ、今日から健康生活に少しずつ“シフト”して、いつまでも元気に過ごせるからだに変わっていきましょう。

第8回

口の健康

健康な歯は 人生100年時代を支える 大黒柱

目標

- 口腔内を健康に保つ。

全身に影響をおよぼす歯と口の健康

口のなかには多数の細菌が住みついていて、むし歯や歯周病を引き起こします。とくに歯周病は歯を失う原因になるだけでなく、全身にも悪影響をおよぼし、さまざまな病気を発症、悪化させる可能性があります。



全身の健康を守るためにも、
歯と口の健康は重要なんだね

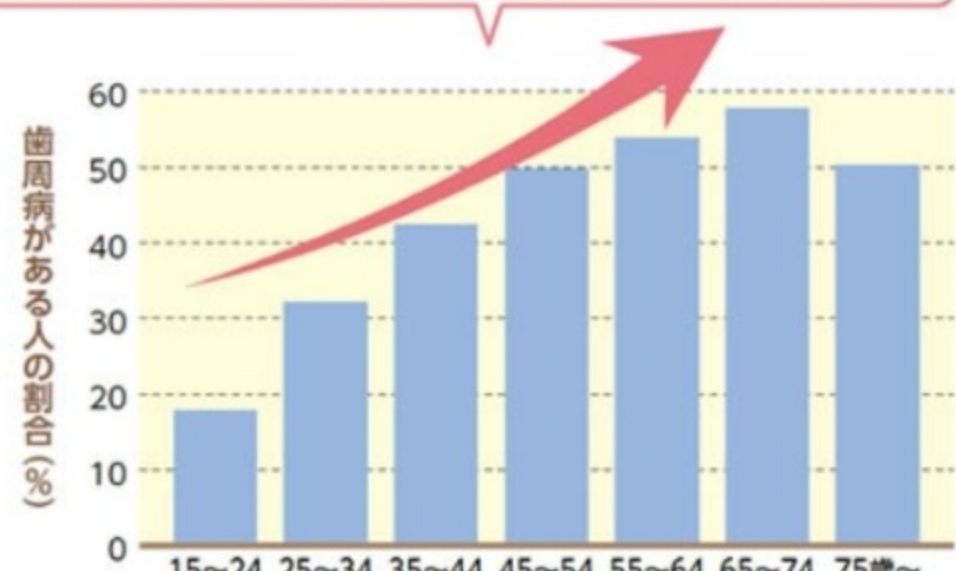
●歯周病菌が引き金となる病気



歯周病は働く世代から 増えていく！

歯周病の人は、加齢にともない増えていきます。日ごろからよい生活習慣を心がけ、歯みがきなどのセルフケアと歯科医によるプロフェッショナルケアをあわせて行い、歯周病を予防・改善していきましょう。

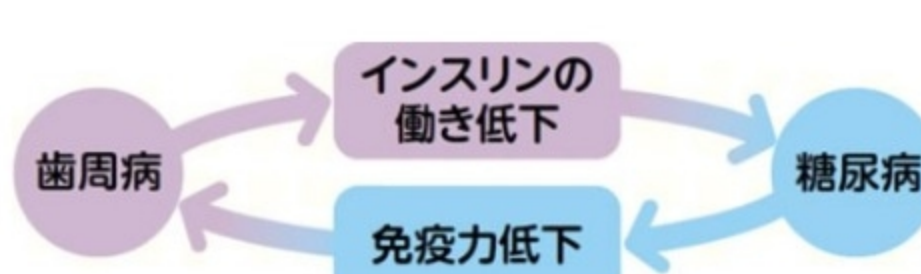
加齢にともなって、歯周病にかかる人が増えてくる！



資料：厚生労働省「令和4年歯科疾患実態調査結果の概要」をもとに作成

歯周病と糖尿病の悪循環をたち切ろう

歯周病と糖尿病は悪影響をおよぼし合う関係です。それぞれの病気の治療や生活習慣の改善に努めましょう。



はじめよう！

口からはじめる健康生活

口をキレイにすることは、からだの健康アップにつながります。今日からさっそくはじめてみましょう！

まずは正しい歯みがきをマスター

歯みがきの基本



鉛筆をもつような手の形で歯ブラシを軽くもつ。
歯の面に対して直角（90度）または斜め（45度）にあてる。
歯と歯ぐきの境目に向けて斜め（45度）にあてる。
1か所につき、10～20回程度、軽い力で動かす。

歯と口の健康を守る生活習慣を実践



よくかんで、だ液を出す

だ液は、口のなかの汚れを落としたり、歯周病菌やむし歯菌の増殖を抑えたりする働きがあります。食べるときはよくかんで、だ液をたくさん出すようにしましょう。



歯みがきは「毎食後」と「寝る前」に

「食べたらみがく」を習慣に。とくに睡眠中はだ液の分泌量が減り、細菌が繁殖しやすいので、寝る前の歯みがきは5分かけるなど念入りに行いましょう。



たばこをやめる

たばこは歯ぐきの血流を妨げ、免疫力を低下させるとともに、歯周病の発症・進行を早めます。

定期的に歯科健診を受けよう

歯と口のトラブルを早期発見、治療するためにも、半年～1年など定期的に歯科医院で歯と口の状態を診てもらいましょう。



旬の食材をおいしく食べて 生活習慣病を防ごう

旬の食材をいかした、生活習慣病予防・減塩に役立つ健康的なメニューをご紹介します。日々の食習慣を整えて、健康的な毎日を過ごしましょう。

野菜を味わい、脂質をひかえたメニュー

野菜は熱を加えることでカサが減り、たくさん食べることができます。

野菜たっぷり

「ポテトスープ、茹でキャベツとオレンジのサラダ」



◆ポテトスープ

塩分 0.7g

エネルギー 67kcal / たんぱく質 1.8g / 脂質 2.0g / 糖質 9.7g（1人分）

材料(2人分)

じゃがいも…100g
玉ねぎ…40g
ベーコン…10g
コンソメの素…1g
水…300ml
塩…0.8g
パセリ…少々

作り方

- 1 じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは薄く切る。
- 2 ベーコンは1cmに切る。
- 3 鍋に水、コンソメの素を入れてあたため、1、2を入れて柔らかく煮る。塩で調味し器に盛ってパセリのみじん切りをふる。

◆茹でキャベツとオレンジのサラダ

塩分 0.3g

エネルギー 68kcal / たんぱく質 1.1g / 脂質 4.4g / 糖質 5.5g（1人分）

材料(2人分)

キャベツ…120g
セロリ…20g
オレンジ…60g
フレンチドレッシング…大さじ1と1/3

作り方

- 1 キャベツは茹でて短冊に切る。セロリは薄く切る。
- 2 オレンジは薄皮をとり、乱切りにする。
- 3 1と2をドレッシングであえる。

※食塩量は材料や調理方法などにより異なります。目安としてご活用ください。
参考資料『2022年版食生活力レンダー』料理作成・栄養指導 宗像伸子 東京法規出版刊