



歯は人生のパートナー 高齢者とお口の健康

高齢者の心身の健康のためには、口の健康を保つことが大切です。口も体の一部であり、全身の健康とつながっています。口の中を健康に保つことで、食事をおいしく食べられたり、あらゆる病気の予防になったり、良いことがたくさんあります。

01. 高齢者のお口の特徴

自浄作用の低下

口には、唾液によって歯の表面や舌などに付いた汚れや細菌を洗い流す自浄作用があります。老化に伴い唾液の量が減少することで、自浄作用も低下します。

歯肉が縮む

歯肉が縮んで弾力がなくなり、歯と歯の間に食べ物がつまりやすくなります。むし歯や歯周病になりやすくなったり、義歯(入れ歯)の安定感が悪くなったりします。

味覚が変わる

味を感じるセンサー「味蕾」が萎縮して口の中が乾燥しやすくなるため、味覚が衰える傾向があり、濃い味付けを好むようになります。

02. 歯を健康に保つためにできること

歯の健康を保つためには、毎日の口腔ケアが大切です。次の4つのことを実践しましょう。

▶ すみずみまで歯を磨く

自分の口に合った歯ブラシや歯間ブラシなどを使ってすみずみまできれいに磨きましょう。歯磨きは毎食後行うことが原則ですが、難しい時は就寝前にしっかり行うようにしましょう。

▶ 規則正しい食事をする

栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がけましょう。色々な食品から栄養を取ることで、歯や歯茎の健康を保ち、歯周病などの予防にもなります。

▶ 一口、30回噛む

食べ物を一口入れたら、右で10回、左で10回、両方で10回、計30回噛みましょう。

▶ 定期的な歯科検診

歯石除去、むし歯等の治療、義歯調整など、歯科検診を定期的に受けましょう。

03. お口の中のトラブル相談窓口「有明地区口腔管理推進室」

歯科医院への通院が困難な場合の相談を受け付けています。「義歯が合っていない」、「むせが心配になってきた」などの相談に対し、歯科衛生士が口の状態を見て、必要があれば歯科医院を紹介する活動などを行っています。

- ▶ 場所 大牟田市不知火町2丁目149 大牟田歯科医師会館内
- ▶ 電話 88-8730 (fax:88-8731)
- ▶ 受付時間 月～金(10:00～16:00)※ 祝祭日は除く



賢く減塩！

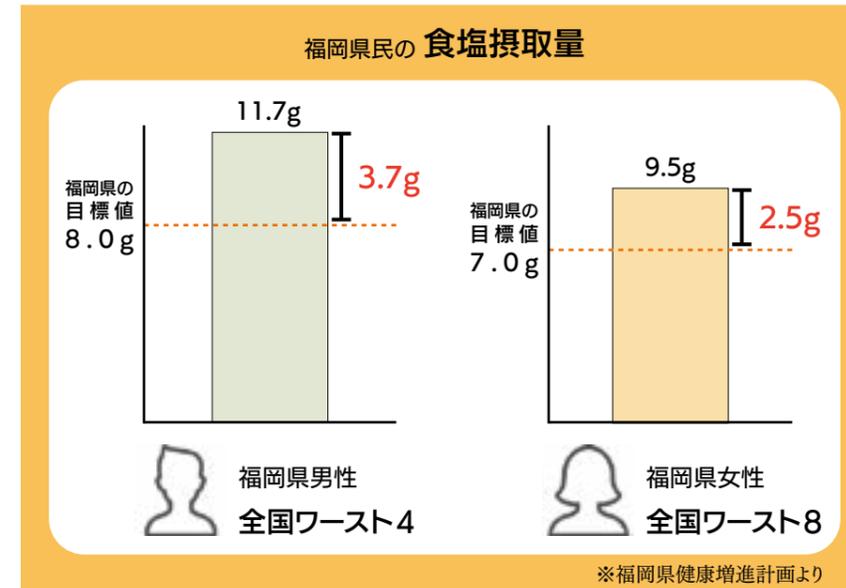
TRY！スマソる？

福岡県
特設サイト



だんだんと寒くなり、イベントが増えるこれからの季節。おでんや鍋、外食などが増えて、知らないうちに塩分の取り過ぎになりがちです。福岡県では、20歳以上の県民の約2人に1人が高血圧症だと言われています。「スマート(賢く)」に「ソルト(塩)」を使う減塩プロジェクトに取り組んでみませんか。

01. 県民のおよそ半数が、高血圧症



福岡県民1人あたりの食塩摂取量は、2016年の国民健康・栄養調査で男女ともに全国平均を上回っています。また、20歳以上の県民の約半数が、食塩摂取量と関わりが深い「高血圧症」だと言われています。

高血圧症は、動脈硬化などを伴う恐れがあり、脳血管疾患、心疾患、腎臓病などの発症リスクが上がります。

ワーストではなく、**スマート**になろう！

02. 今日からできる、減塩のポイント



麺類の汁は残す

うどん1杯分の汁を残せば、5～6gの減塩ができます。



野菜で余分な塩分を排出

野菜に含まれるカリウムは、塩分排出効果があります。ドレッシングは控えめに。



酢や香辛料などを使う

レモンや酢、七味などの香辛料を使って、味にアクセントをつけてみましょう。



減塩調味料などを使う

みそやしょうゆ、塩など、さまざまな商品があります。おいしく減塩しましょう。

🍴 今月の逸品！ 🍴 みやま産☆菜の花オイル活用レシピ 鶏むね肉の甘酢おろし



297kcal、塩分1.9g、食物繊維4.8g (1人当たり)

材料 (4人分)

鶏むね肉	2枚	レタス	4～5枚
塩	少々	ミニトマト	8個
薄力粉	適量	酢	大さじ3
菜の花オイル	大さじ1	しょうゆ	大さじ1と1/2
卵	1個	砂糖	大さじ3
大根おろし	100g	みりん	大さじ2
きゅうり	1/2本	レモン汁	1/4個

作り方

- ①鶏むね肉は、そぎ切りし、じゃぼらの切込みを入れ、塩をふり薄力粉をまぶし、とき卵をつけ、オイルを引いたフライパンで焼く。
- ②④を鍋に入れ沸騰させる。火を止め、焼きあがった①を漬け込む。
- ③皿に②を盛り付け、水気を切った大根おろしを上のにせる。きゅうり、レタス、ミニトマトを添える。

※菜の花オイルは他の油でも代用可。毎月19日は食育の日～みやま市食生活改善推進協議会～