

歯の健康を保つために！

『歯の健康を保つための食生活』

歯や歯ぐきの健康といっても、そこだけに注意すればいいわけではありません。大切なのはやはり体全体の健康のバランス。そのためには日頃口にする食べ物から見直してみることも大切なことです。

■文明食の影響

私たちが日常口にする食べ物は、精白パン、精白米、砂糖、甘味食品、缶詰食品などですが、おいしく、甘く、やわらかく、見た目も美しく、運送や保存しやすいなど様々に手が加えられています。

流通や保存のための加工はある程度やむを得ないでしょうが、加工しすぎる食品は歯の病気だけでなく、体力の低下や精神活動の鈍化、生殖細胞の異常を引き起こしている可能性を忘れてはいけません。

■食生活の改善法

以下の項目は誰にでも出来る改善方法で、6ヶ月もすれば効果が歴然と表れます。

- 1 砂糖の摂取を最小限に減らす。
- 2 穀物はなるべく精白していないものを食べる。
- 3 冷凍食品や缶詰は避ける。
- 4 果物や野菜は殺虫剤や防腐剤の使われていないものを選ぶ。
- 5 油であげてから時間のたったものや、こしのない食用油はさける。
- 6 野菜、海草などのアルカリ性食品を多くとる。

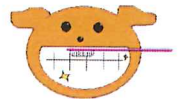


■日頃からの心がけ

- ・食事の味付けは薄味にして、食材そのものの味を生かしましょう。
- ・油は植物油を使い、コレステロールの少ない食品を選びましょう。
- ・主食は控えめに、副食物は野菜に魚、肉を取り混ぜましょう。
- ・砂糖や果糖、アルコール類を取り過ぎると血液中の中性脂肪が増えて脳卒中などを起こしやすくなります。
- ・どんな年齢でも太り過ぎると、糖尿病など生活習慣病にかかりやすくなります。身長に見合った体重にコントロールしましょう。
- ・くよくよせず、時には適度な運動で気分転換を。ストレスは血圧を上げ、食生活以上に健康に悪い影響を及ぼします。

豆知識

ペットも歯や歯ぐきの病気になるの？



最近の調査では、犬の約8割、猫の約7割は3才までに何らかの口の病気にかかっています。歯を磨く習慣のない犬や猫の口の中は歯垢や歯石が溜まりやすく、特に歯周病になりやすいのです。歯周病で歯を失うと食欲がなくなり、体が弱ります。ペットの口臭が強く、歯ぐきが赤く腫れていたら歯周炎の可能性が大です。できればそうなる前に、動物専用の歯ブラシや歯磨剤、ドライフードなどで歯垢や歯石を予防しましょう。また定期的に専門医(獣医)で歯石を取り除いてもらうことをお勧めします。

医療法人メディカルフォース フォース歯科

〒007-0813
札幌市東区東苗穂 13 条 1 丁目 2-1
フリーダイヤル: 0120-130-554
<http://www2.snowman.ne.jp>

■ 診療時間 ■

月～金曜日 10:00～19:00
土曜日(第1,3,5) 10:00～16:00
休診日: 土曜日(第2,4)・日曜日・祝祭日

