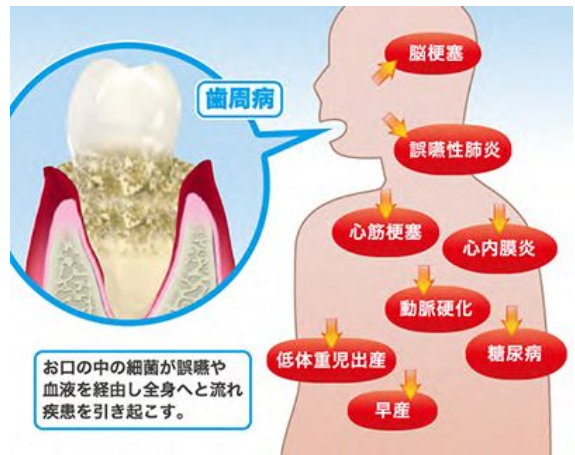


## 多くの人がかかる、歯周病に気をつけましょう！

歯周病は、歯科医院で治すもっとも多い病気です。歯垢の中の細菌によって歯肉に炎症をひき起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気です。

近年、**歯周病が糖尿病や誤嚥性肺炎、早産などの原因**となることが明らかになり、歯周病が単に口の中だけでなく、全身の健康を脅かす病気であることがわかっています。

口腔内の細菌、歯周病細菌の毒素や歯周病の所々で産生される炎症性物質が血液にのって全身をめぐる、結果として生じた慢性で微弱な炎症がさまざまな**生活習慣病の形成**に負の影響を与えます。



日本臨床歯周病学会より

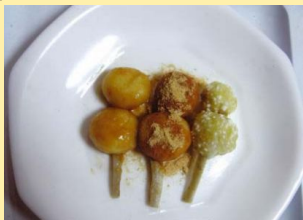
### お口の健康レシピ

全国の歯科医師会より

三色だんご  
調理 時間 15分

#### 【材料(4人分)】【分量】

ゴボウ	30g
白玉粉	100g
じゃがいも	50g
唐いも	50g



- (1) 白玉粉50g・じゃがいも50g・砂糖大さじ1を水大さじ1/2に入れ、よく混ぜてだんごにして丸める。
- (2) ごぼうは棒状に切りあくを抜いて水と砂糖を適量に入れて炊く
- (3) 白玉粉50g・唐イモを(1)の要領でだんごにして丸める。
- (4) きな粉大さじ1・砂糖大さじ1を混ぜて、(1)のだんご3個をまぶす。しょうゆ大さじ2・砂糖大さじ2・片栗粉小さじ2・水小さじ2を鍋に入れてあんを作る。フライパンで(3)のだんごをこんがり焼く、あんをからめる。



院長の挨拶コーナー  
「もうすぐ春ですね」

日ごとに春めいてまいりました。

春になると、何か新しいことを始めたい気分になりますね。

花時は天候が不安定になりがちなので、体調には気をつけてください。



院長 若松聖  
広島大学歯学部卒業

### 歯周病の予防方法

#### 1.丁寧な歯みがきを心がけましょう

歯垢がつきやすい歯と歯肉の境目を意識してみがきましょう

#### 2.規則正しい食習慣を意識しましょう

栄養バランスのとれた規則正しい食生活を心がけましょう。特に糖分の多い食品のとりすぎやだらだら食いはやめましょう。ゆっくり良く噛んで、楽しみながら食事をとりましょう。

#### 3.できる限り、タバコの数は減らしましょう

タバコは歯周病を悪化させるとともに、治療の効果を妨げます。健康のためにも禁煙を心がけましょう。



大阪府健康医療部より

#### 4.ストレスを持ちこさないようにしましょう

運動したりリラックスして音楽を聞いたりし、早めのストレス解消を心がけましょう。

#### 5.定期健診を受けましょう

歯周病のなり始めは気づきにくいものです。ご提案した期間に1回、当院で定期健診を受けましょう。

広島市安芸区矢野西1丁目32-11  
アイスタ矢野2F

聖歯科クリニック  
Hijiri Dental Clinic

0120-976-408



QRコードからHPをご覧ください