

連載

健康コラム

今回は…

vol.111

「歯周病リスク」

健康推進係 歯科衛生士



歯周病は歯を支えている組織の病気で、歯周病菌によって引き起こされる感染症です。歯周病菌は、多かれ少なかれお口の中に存在していますが、全ての人が発症するとは限りません。なぜなら、私たちの身体は細菌を防御する機能があるからです。

しかしその防御機能が低下すると、例え歯みがきをしていても歯周病を発症します。また、口の環境では口腔乾燥症、歯ぐきしりやかみあわせの状態が悪い場合なども発症しやすいです。さらに歯周病を発症しやすい生活習慣は次のとおりです。

- ①喫煙はタバコに含まれる有害物質が口の中の粘膜や歯肉から吸収され歯周病にかかりやすくなります。
- ②疲労やストレスがたまると免疫力が低下し、歯周病にかかりやすくなります。
- ③よくかまずに食べると唾液が十分に分泌されずに細菌が繁殖しやすくなります。
- ④細菌は糖分を栄養にして歯垢を作ります。甘いものをだらだら食べる生活は、歯周病だけでなくむし歯にもなりやすいです。

糖尿病などの全身疾患との関連性もわかってきているので歯周病検診を年1回は受診しましょう。

連載
vol.6

私たちの“美味しそお”発見伝

～地域おこし協力隊編～

地域おこし協力隊が曾於市にきて

「これは!」と思った美味しいものを独断でおすすめします!



今月の隊員
三浦 恭子 (企画課)



紅茶はお店で
購入できます!



橋口製茶舗
曾於市財部町南俣 1 1 3 7 7
☎ 0 9 8 6 - 7 2 - 2 2 2 4

二度目の登場、三浦です! 曾於市にきて早半年が経ちました。毎日毎日美味しいものを食べて「本当に曾於市では食べ過ぎる…」と自分を律する日々です。なので、ここでも何を紹介しようかと頭を悩ませたのですが、食べ過ぎた日も落ち込んだ日も、どんな時でもわたしの寄り添い、美味しい気持ちにさせてくれている一品をご紹介します!

それは、橋口製茶舗さんの「輪紅茶」です! こちらは、以前大川原であつたイベントで販売されていたのを見つけ、それ以来ふとした時に飲んでいました! かわいパッケージもさることながら、紅茶が本当に何にでも合つてます。食べ過ぎて反省した夜は、せめて体を温めようとホットにしようかを入れて飲んだり、落ち込んだ時はハチミツとミルクを入れて飲んだり。もちろんそのままストレートで飲んでもサッとして飲みやすく、毎日飲めちゃいます。サイズも、缶入りのティーパック38×6個(800円)、パック入りティーパック38×6個(400円)、パック入り茶葉100g(600円)と豊富で、ちよつとしたプレゼントにもピッタリですよ! これからまた寒くなる季節。わたしも買い足しに行かなくては…!

facebook

やっています。

曾於市にきてまだ半年ほどの地域おこし協力隊5人が、気ままに感じたことやおすすめスポットなどをご紹介します。Facebook で検索をお願いします!!

曾於市地域おこし協力隊

検索