

へるす

題字 元理事長 小田原 健

CONTENTS

メインテーマ

歯周病を予防しよう！

みんなのひろば

* からだのしくみ

～ 髪の毛は1日何本くらい抜けるの？ ～

* 暮らしの中のながら運動

～ 小さなことからコツコツと ～



平成29年(2017年)6月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

歯周病を予防しよう！

「6(む)4(し)」の語呂にちなんで、6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」となっています。歯は食べ物を細かく噛み砕き消化を助けることはもちろん、脳の発達や肥満の予防、発音を助ける、表情をつくるなど、たくさんの役割を担っています。私たちの歯は、親知らずを除くと全部で28本あります。20本の歯があれば、ほとんどの食べ物が噛み砕けるといわれています。歯科疾患実態調査によると、80歳で20本以上自分の歯を保つ者の割合は、38.3%であり、約3人に1人です。美味しく食事を摂るためにも自分の歯を保つ必要があります。歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。歯周病とは、歯茎の境目に歯垢(プラーク)がたまり、その中にいる歯周病菌が歯茎に炎症を引き起こすことで起こります。さらに、歯茎の出血や腫れが続き、歯を支えている骨が溶けると、歯が抜けることにつながります。



そこで、下記の質問に当てはまる項目をチェックしてみましょう。1～2項目が当てはまれば歯周病の可能性あります。3～5項目なら初期あるいは中期歯周炎以上に歯周病が進行している恐れがあります。

- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- ☐ 口臭がなんとなく気になる。
- ☐ 歯ぐきがやせてきたみたい。
- ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- ☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、おむすび形になっている部分がある。
- ☐ ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- ☐ 指でさわってみて、すこしグラつく歯がある。
- ☐ 歯ぐきからウミが出たことがある。



8020推進財団HPより抜粋

歯周病を防ぐために、毎食後歯磨きをする習慣をつくる、定期的に歯科で受診し、自分では気づかない部分や取れない部分を掃除してもらいましょう。

からだのしくみ



髪の毛は1日何本くらい抜けるの？

【髪に良い栄養素と食材】

髪の毛は1日100本程度抜けます。100本という
と多いように感じますね。しかし、日本人の髪の毛
は平均10万本ほどなので、1日に抜ける髪の毛は
全体の0.1%程度であり、毎日100本抜けていても
心配ありません。

抜け毛の原因は、紫外線によるダメージ、肌に合
わないヘアケア剤、過度のカラーリングやパーマ、
加齢やホルモンバランスなど様々です。

また、無理なダイエットや不規則な生活から栄
養バランスが乱れると、頭皮が弱くなり、髪の毛の成長
スピードが遅くなったり、
痩せた髪が生えてしまいま
す。健やかな髪を育てる
ためにも、バランスの良い
食生活を心がけましょう。



	役 割	食 材
たんぱく質	ケラチンという髪の毛 をつくる材料となる。	鶏のムネ肉 鶏のササミ 卵、チーズ、牡蠣
ビタミンB6	ケラチンを合成するの を助ける。	レバー マグロ カツオ にんにく
ビタミンE	細胞の老化を防ぎ、血 行を促進する。	かぼちゃ 赤ピーマン アーモンド サーモン
ビタミンA	髪や皮膚を健康に保ち、 髪に潤いを与える。	レバー うなぎ 青菜 人参
ビタミンC	ストレスや紫外線によ る抜け毛を防ぐ。	赤ピーマン ブロッコリー 柿 イチゴ



暮らしの中のながら運動



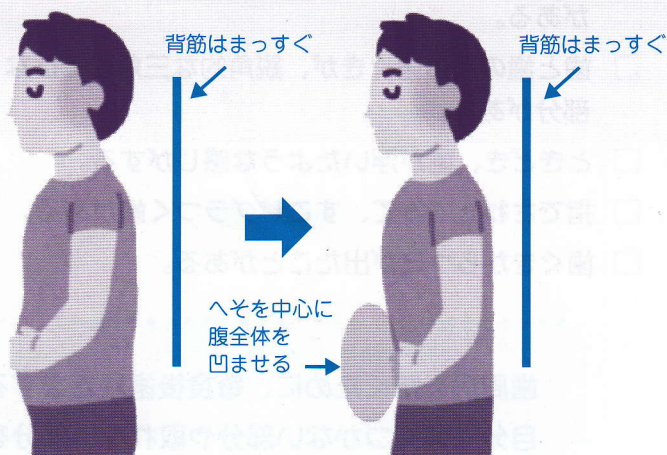
～ 小さなことからコツコツと ～

ぱっとしない天気は高温多湿。そんな時にからだを動かすなんて…と思っていませんか？

また、「忙しくて時間が取れない」など、からだを動かす時間が減っていませんか？ そんな時は、通
勤・仕事・家事などの日常生活活動を効果的な運動に変えてしまいましょう。

まずは、簡単な体幹トレーニングから始めてみましょう。

- ① 背筋をまっすぐにします。
- ② 肩の力は抜きます。
- ③ 息を“ふー”と吐きながら、へそを中心にお
腹全体を凹ませます。
- ④ 息を吐ききったら、お腹を凹ませたまま胸
式呼吸で呼吸を行います。
(呼吸を止めないように注意しましょう。)
- ⑤ このまま10秒間キープします。



座りながらでもかまいません。

習慣付けると普段の姿勢もよくなります。

※お腹を凹ませた時に肩が動かないように注意しましょう。