

今月のテーマ

歯周病予防で医療費削減

～生涯医療費は「歯の健康」がカギ～

～歯周病と全身疾患～

歯は「食べるという入り口」の重要な部分を担っています。歯の健康は口の中だけにとどまらず、全身に影響を及ぼしています。

歯周病が進行すると、歯周病菌やその毒素が血管を通過して全身に運ばれます。そして運ばれた先で様々な問題を引き起こすのです。歯周病に侵されている人と、健康な歯を維持している人を比較すると、病気の発症率に大きな差が出るのがわかっています。

《歯周病が影響を与える病気》

- ・脳血管疾患…2倍
- ・呼吸器疾患…2～5倍
- ・心疾患…2倍
- ・糖尿病…2～4倍
- ・肺炎
- ・骨粗鬆症
- ・低体重児出産、早産

※心疾患、肺炎、脳血管疾患は日本人の死亡原因第2、3、4位です。

また歯を失う主な原因は歯周病と言われています。歯が抜けていき咀嚼力が弱まると、食生活の楽しみを奪うのはもちろん、全身の健康を損なうリスクを高めてしまうのです。

◆生涯医療費は「歯」で決まる？

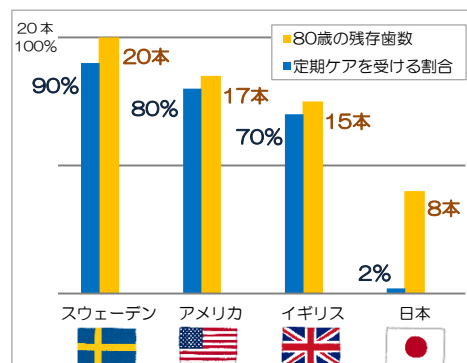
みなさんは生涯医療費がどれだけかかっているかご存知ですか？厚生労働省によると、国民1人当たりの生涯医療費は2300万円（男性2200万円、女性2500万円）といわれています。医療費はできるだけ抑えたいものですね。

歯の定期検診を受け、きちんとケアをすると、年間の総医療費が低くなる傾向にあることがわかりました。歯が悪いと食事が偏ったり、歯並びが悪くなったりして、糖尿病や骨粗鬆症などを招きます。それが体全体の健康に影響を与えると分析されています。

また40歳以上の人を対象とした調査では、歯の本数が20本以上の人に比べ、0～4本の人の年間医療費は約19万円も高かったことがわかりました。さらに、歯の本数が少ない人では糖尿病、がん、肺炎などの病気が多いこともわかりました。

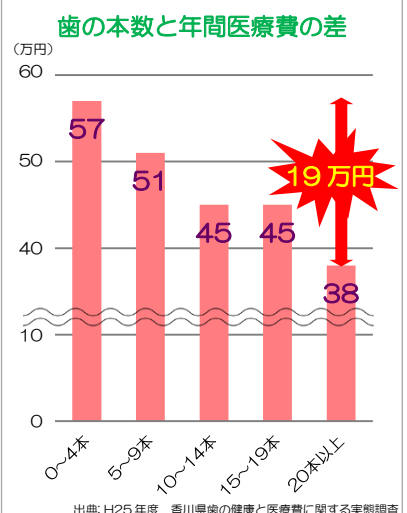
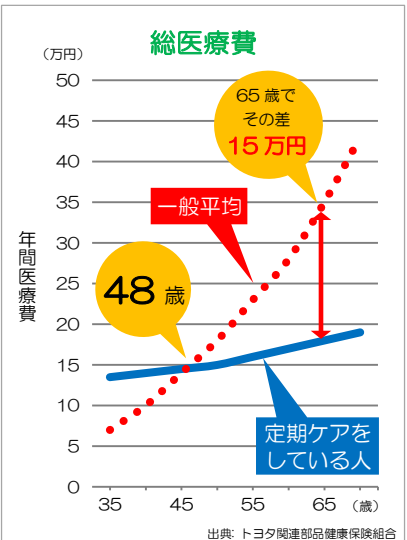
歯が健康であれば医療費も下がり、歯科の費用を含めても生涯医療費が低くなるとされています。歯の寿命をのばすことは、健康で明るく元気に過ごせる健康寿命をのばすことにつながるのです。

◆予防歯科が最良の歯科治療



「予防歯科」が浸透しているスウェーデンでは、80歳でも平均20本の歯を保っています。一方、日本では80歳の平均残存歯数はたったの8本（厚労省調べ）しかありません。通常は28本の歯があるので、約1/4しか残ってないのが現状なのです。

予防歯科先進国のスウェーデンやアメリカでは80%以上の人が普段から定期ケアをおこなっていますが、日本はまだ2%ほど。健康な生活を送るために、初期の歯周病を判定できる歯周病リスク検診や、歯科医院での定期的なチェックで「早期発見・早期治療」を心がけたいですね。



MSP 栄養士のレシピ

今月の食材はにんにくです。

にんにくの香りのもとであるアリシンには、強い殺菌作用があります。またスタミナ補給の働きもあり、特にビタミン B1 と結合すると、疲労回復効果が高まります。このアリシンは、切ったりつぶしたりすることで発生するので、上手に調理しましょう。



●ガーリック蒸し鶏

材料（4人分）

	鶏もも肉	2枚
A	にんにくのすりおろし	小さじ1
	塩	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	こしょう	少々
	酒	3/4カップ



作り方

- ①鶏肉は身のそばにある黄色い脂肪を取り除き、Aをもみ込む。
- ②フライパンに酒、水各3/4カップを入れて中火にかけ、煮立ったら鶏肉を皮目を下にして並べ入れる。ふたをして弱火にし、10分ほど蒸し煮にする。
- ③火を止めそのまま30~40分おき、味をなじませる。

そのまま食べてもOK!
ポン酢や胡麻ダレをつけたり、
表面をカリッと焼いても♪

●にんにく唐辛子味噌

材料（できあがり200g）

	にんにく	1個半
A	味噌	75g
	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ1
B	みりん	大さじ1/2
	粗びき唐辛子	大さじ1



作り方

- ①鍋に皮付きのにんにくと、かぶるくらいの水を入れ、中火にかける。
- ②沸騰したら弱火にし、20~25分ゆでる。竹串が通るまでゆでる。
- ③②のにんにくの皮をむき、水気を切って、みじん切りにする。
- ④鍋にAを入れ、混ぜてから弱火にかける。2~3分練る。
- ⑤③を加えて、さらに2~3分練る。
- ⑥Bを加えて混ぜ合わせる。

きゅうりにつけたり、
豆腐にのせたり、炒め物にも♪

●サバ缶のアヒージョ風

材料（1人分）

	サバの水煮缶	1缶
A	にんにく（みじん切り）	小さじ1
	唐辛子	1本
	オリーブ油	大さじ1~2
	塩・こしょう	少々
	乾燥パセリ（あれば）	ひとつまみ

作り方

- ①缶を開けて、耐熱皿にサバの水煮を並べる。
- ②Aを加える。
- ③予熱したオーブントースターで5~10分焼く。



にんにくはチューブでもOK!