



発行者：杉村歯科 宇城市不知火町高良2259 TEL0964-32-5010 H27年6月号

今月は『**歯と口の健康週間**』があるということを知っていますか？ 語呂合わせで「6(む)4(し)」にちなんで、6月4日～6月10日までを『**歯と口の健康週間**』としています！昔は6月4日を「虫歯予防デー」と呼んでいましたが、現在は虫歯だけではなく、歯周病や歯周病が引き起こす全身疾患なども含め、お口全体を考える週間となっています。今回は、そんな『**歯と口の健康週間**』にちなんで生活習慣と歯周病について考えていこうと思います。

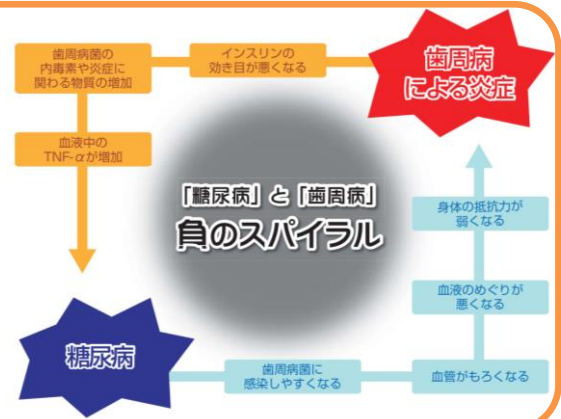
## 生活習慣と歯周病

皆さんは歯周病が生活習慣病であることをご存知ですか？歯周病は毎日の生活に大きく影響しており、生活習慣が乱れていると歯周病にかかりやすくなったり、進行を早めたりしてしまいます。毎日の生活習慣の改善は、歯周病のケアにとって、とても大切なのです！！

### ①食生活を改善しよう

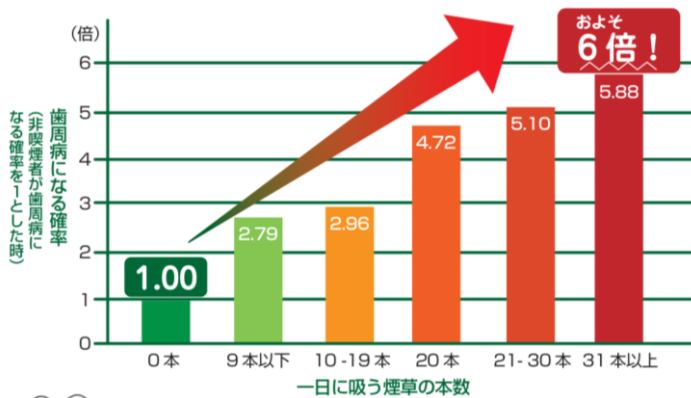
歯周病の原因となる歯周病菌は糖分によってどんどん増殖していきます。糖分のとりすぎは肥満だけでなく、歯周病のリスクも増大させます。また、間食のしすぎはむし歯の原因にもなるので注意が必要です。

また、歯周病は糖尿病の進行と深く関わっています。普段から高カロリー、高脂肪、塩分過多な食事を控えるよう、注意しましょう。特に歯周病にはこれが良い！という食事はありません。ビタミン、カルシウム、タンパク質、鉄分などを含んだバランスのよい食事を心がけましょう。



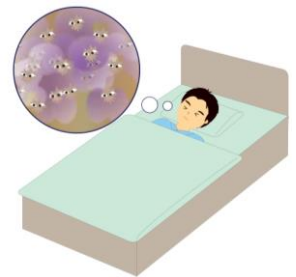
### ②喫煙を控えよう

喫煙の影響は、歯周病にも深く及びます。喫煙者が歯周病になる確率は2倍～6倍にもおよぶという統計結果も出ているほど。しかも、一度歯周病になってしまうと喫煙者は進行が早く、さらに治療をしても治りにくくなります。歯周病をはじめ、あらゆる健康面に悪影響を与えますので、喫煙はできるだけ控えましょう。



### ③ストレス・睡眠不足

歯周病の原因は細菌によるものです。つまり、体の抵抗力が下がってしまうと、歯周病菌が繁殖してしまいます。過度のストレスや睡眠不足は、体の抵抗力を奪ってしまうので、結果的に歯周病にもなりやすく、また、治りも悪くなってしまいます。規則正しく、ストレスの少ない生活を心がけましょう。



## 何処？そこ！行ってみたい(隊)

今回ご紹介させていただくお店は、浜線バイパスにあるラーメン店『**太一商店**』さんです★  
 このお店はいつも満席で入口にお客さんが並んでいる状態です。まずお店に入ると食券を購入します。普通のラーメンは1杯680円で、野菜、背脂、ニンニク、タレの量も選ぶことができます。  
 全て普通の量のラーメンでも、茹でられたキャベツともやしがどんぶりからはみ出しそうなほどたっぷりトッピングしてあり、ニンニク風味の醤油スープと一緒に食べるとシャキシャキと美味しく、チャーシューも分厚く、麺も極太麺なので、食べたえががあり、お腹

いっぱいになります！！  
 ちなみに野菜のおかわりは無料です  
 皆さんも是非行ってみてください♡  
**住 所**：熊本県熊本市南区田迎町 田井島 249-1  
**電 話**：096-202-4457  
**営業時間**：11:00～23:00  
**定休日**：無休

