

健康だより

NO. 75

<夏号>

発行日 2026 年 7 月
(一財) 三重県産業衛生協会
〒511-0068 桑名市中央町3丁目23番地
TEL : (0594) 22-1010
FAX : (0594) 22-1011
<https://www.kenkoshindan.or.jp>

初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れる前の気温上昇には特に熱中症対策が必要です。水分補給と十分な休養を意識し疲れを溜めないように過ごしましょう。

近年、国の方針でも、歯と口の健康づくりが重視されています。歯の健康状態を整えることは、健康寿命を延ばすことにも繋がるとされており、将来の病気予防や生活の質の維持に直結します。

今号では、「歯と口の健康」についてお伝えします。



歯と口の健康の現状

成人の歯は、永久歯が28本、親知らずを含めると32本あります。歯を失うと噛む力が低下し、食事の楽しみだけではなく全身の健康や認知機能にも影響します。全体の歯が1～9本の人は、20本以上ある人より約1.8倍認知症になりやすいとの報告があることから「80歳になっても20本の歯を残そう」という8020（ハチマルニイマル）運動が進められています。令和6年度の調査では、80歳で20本以上の歯を保つ人は61.5%に達し、成果が見られている一方で歯の本数は年齢とともに減る傾向があり、60代で平均24本、70代では約20本となっています。

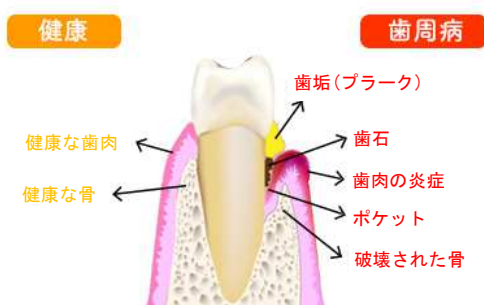
歯周病と糖尿病

歯周病は、歯と歯茎のすき間にたまった歯垢（プラーク）が原因で起こる病気で、プラークを放置すると唾液中の成分と結びついて歯石となり、細菌が繁殖しやすくなります。初期には歯茎の腫れや出血が見られ、自覚症状がないまま進行し、歯を支える骨が溶けることもあります。歯茎からの出血は、年齢が上がるにつれて増加傾向にあり、歯周病への注意が必要です。

歯周病は、不十分な歯みがきだけではなく、喫煙・ストレス・睡眠不足・偏った食生活などの生活習慣とも深く関係し**生活習慣病の一つ**と考えられており、歯周病は糖尿病を悪化させ、糖尿病は歯周病のリスクを高めるなど互いにリスクを高めあう関係にあります。

令和6年度の歯科疾患実態調査では、定期的に歯科健診を受けている人は全体の63.8%（令和4年58.0%）と向上していますが20～30代の若年層や、働き盛り世代の男性は30～50%台にとどまっています。

歯周病の早期発見には、早めに歯科医院を受診しましょう。



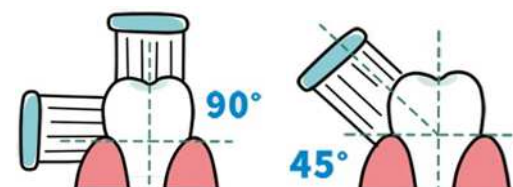
歯周病・虫歯予防のポイント

かかりつけの歯科医院で定期的に専門的なケアを受けましょう。毎日の歯と口のケアが自分の健康を守る第一歩です。



～正しい歯磨き～

- ・歯の面に対しては**90度**、歯と歯茎の間には**45度**で当て、**軽い力で小刻みに**動かしましょう
- ・**フッ素配合歯みがき剤**は、エナメル質の修復を促進、歯の質を強化、細菌の働きを抑えます。うがいでは1回程度にし、フッ素の成分を残しましょう
- ・1日1回はデンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。歯ブラシでは汚れの**60%**しか落とせませんが、デンタルフロスで**79%**、歯間ブラシで**85%**除去できます
- ・歯ブラシは毛先が開くと歯垢除去率が下がるため、1ヶ月を目安に定期的に交換しましょう
- ・就寝中は唾液が減って細菌が繁殖しやすくなるため、寝る前の歯磨きを丁寧に行いましょう



【歯ブラシの角度】



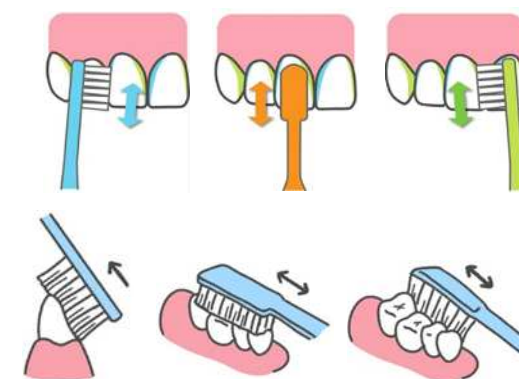
【デンタルフロス】



【歯間ブラシ】

～歯垢（プラーク）が残りやすい場所をチェック～

プラークが残りやすい場所をチェックし、より丁寧に歯みがきをして、プラークを取り除きましょう



定期的な歯科受診

- ・半年～1年に1回は歯茎の状態チェックとプラーク除去を受けましょう
- ・自治体の「歯周疾患検診」（20・30・40・50・60・70歳が対象）も活用しましょう

生活習慣の見直し

- ・ながら食べや甘い物の間食を控え、口の中を清潔に保ちましょう
- ・よく噛んで唾液を出すことは肥満や糖尿病予防になり、歯周病対策に繋がります

禁煙

- ・喫煙は歯茎の血流を悪くし、歯周病を悪化させます
- ・喫煙者は歯周病になりやすく、治りにくいことも分かっています

歯周病チェック

セルフチェックはこちらから↓



厚生労働省 e-ヘルスネット
「歯・口腔の健康」

食育と健康 第59回は、身近な調味料「砂糖」(後編)の特集です。



人間の口の中全体に食物を感じる器官があり、その中心は舌の表面にある“**味蕾**”で味を感じています。

味蕾とは味細胞が数十個集まって出来ており、3分の2は舌の上、3分の1は喉のあたりにあり、主に甘味は先端、塩味・酸味は外側部分、苦味は根元で最も感じます。

味蕾は一般的に乳幼児には多く(甘味の感じ方は成人の約2倍)、**年齢と共に減少・退化**していきます。

人が生まれて最初に好ましいと感じる味覚は甘味で、母乳にはほのかな甘味が含まれています。

この甘味を快い感覚として捉えることは生理的に人間に備わっている機能で、祖先の時代から「**甘いものは安全な食べ物で、更に体にとって必要なエネルギーである**」という記憶が**遺伝子の中に組み込まれている**と考えられています。

甘いものを食べた後、脳波を測定してみると、リラックスした状態になっており、これは砂糖により脳の快感中枢が刺激され、脳内でエンドルフィンが分泌されるからです。

エンドルフィンは気持ちをゆったりとさせ、至福感を感じさせるホルモンの一つで、ストレス解消にも効果があります。

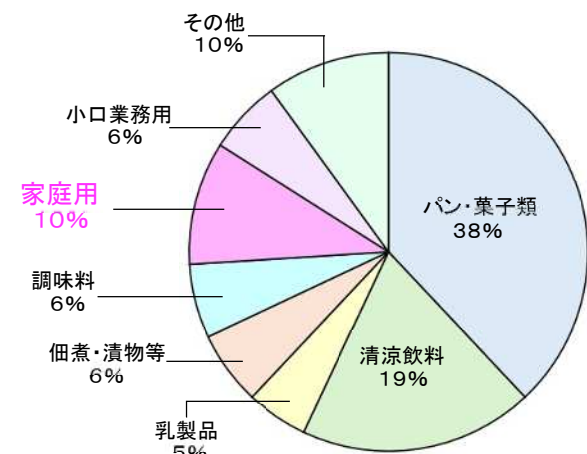


日本での砂糖の総需要量は、第二次世界大戦後増加し、1970年代には290万トン前後で推移、ピークは1973年度で319万トンでした。

しかし、1980年頃より砂糖に代わる甘味料である異性化糖(とうもろこし・じゃがいも・さつまいも等に含まれるでん粉が原料)が使われるようになり徐々に減少。近年は、消費者の低甘味嗜好や砂糖への誤解も多くその減少幅が大きく、なかでも家庭用需要の割合は総需要量全体のわずか10%と低下しており、要因としては外食・中食の増大などが考えられます。90%を占める業務用は、パン・菓子類が38%、清涼飲料と合わせると用途別全体の半分以上を占めています。

現在、年間需要量は170~180万トンですが、このうち**6~7割**は海外から**輸入された粗糖※**(精製前の原料)に頼っており、食料自給率と比例するように**国産の原料は3~4割程度**です。

※さとうきびを絞り不純物を除き結晶化させたもの



用途別砂糖消費量 (2020年度 179万トン)
資料: 精糖工業会

温度による砂糖七変化 さまざまな色や形に！

褐色になり、香ばしい風味と粘度が出ます。ソース、しょうゆ、コーラなど、さまざまな食品の着色剤としても使われます



190℃
カラメル

薄い褐色になり、香ばしい風味が出ます。カスタードプリンなどにかけて食べる、カラメルソースとしてよく用いられます



165~180℃
カラメルソース

粘りの細かい泡が出て、薄い黄色になります
冷めると、硬いアメ状に変わります



165℃
べっこうあめ

粘りの細かい泡が出て、やや色づきははじめます
冷めて固まるにつれてもろくなり、ガラス状になります



145℃
ドロップ

直径5~15mmほどの泡が出て、かすかに色づきははじめます
冷めるとがりがりとした粗い結晶で、キャンディーなどに使われます



140℃
タフィー

直径約6mmほどの、粘りのある立体的な泡が出ます
冷めると固まりますが、やわらかです



115~121℃
キャラメル

細かく泡立ち、少し冷めるとわずかな糸を引きます
なめらかでやわらかいクリーム状になり、ケーキなどにかけるのに使われます

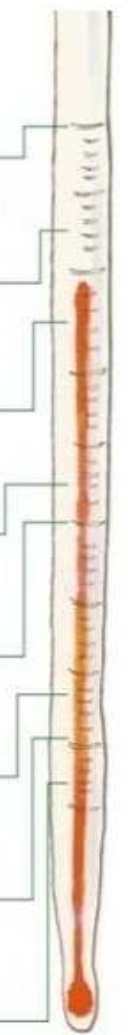


107~115℃
フォンダン

無色透明のさらっとした液体ですが、濃厚な砂糖液。水にさらりと溶けるので、冷たい飲み物に入れるのに使われます



103~105℃
シロップ



脳は安静時でもからだ全体のエネルギー量の約20%を消費します。

“おやつ”とは漢字で“御八”と書き、八つ時(PM2~4)に食べる間食を指し、1回の食事から摂取できるエネルギー量が限られている子供や高齢の方等のエネルギー補給に大切な役割を果たします。おやつは時間を決め、糖質が口の中に停滞しないよう(虫歯の三原因「菌垢・糖質・停滞時間」とエネルギーの摂りすぎには注意し、砂糖を使用した甘い物を上手に摂るよう心掛けましょう。

参考資料：
独立行政法人農畜産業振興機構 HP
農林水産省 HP

～ 砂糖は“こころ”と“からだ”のエネルギー ～



くわばら くわばら

菅原道真が太宰府に左遷されその死後、皇族が急死・京都御所に雷が落ちる等災いが続き、祟りをなす雷神として怖れられたが、自分の領地であった桑原(京都)には雷を落とさなかったので雷避けの呪文として使われている

