

## 歯周病とたばこ

ヘビー・スモーカーが肺がんになりやすいとか、ニコチンの影響で肌が荒れたりなど、たばこが健康によくないことは、よく知られているところです。けれども、たばこが歯や歯肉にも悪影響を及ぼすことを知っている人は、少ないようです。

平均的な喫煙者は、たばこを吸わない人に比べて三倍も歯周病にかかりやすく、また、二倍も多く歯が抜けているという報告があります。

ニコチンにより血管の収縮が起こり、血液の流れが悪くなります。このため、歯肉に栄養が十分行かなくなり、色が悪くなるだけでなく、ごつごつした硬い歯肉になってしまいます。細菌と闘う白血球の機能も喫煙により半分に低下します。これでは歯肉もたまりません。歯周病の治りも悪くなり、再発もしやすくなります。

また、特に怖いのは、口の中にできるがん「口腔(くう)がん」。毎日たばこを吸っている人は、吸わない人に比べて二倍以上も口腔がんにかかりやすくなります。これまでに喫煙した総本数が少なければ少ないほど、発生の危険が減ります。たばこをやめられないかた、禁煙は、お早めに。



1日の塩分量については、高血圧を防ぐために、欧米では6g以下が推奨されています。もともと塩分の多い食生活だった日本では10g未満がよいとされています。

## 減塩クッキング

### 1 レモンやお酢で味付け

焼き魚にはしょうゆのかわりにレモン汁。おひたしは、だしとしょうゆ少々、酢割りしょうゆ

### 2 香味野菜、香辛料をきかせる

しるものはうすあじにして、あさつき、みつば、ゆずなどの香味野菜を刻んで入れる。また、薄味で物足りなく感じるときは、香辛料をアクセントとして使う。

### 3 具だくさんの味噌汁やスープなどに

たくさん入れた具から、うまみが出て調味料の塩分が少なくてもおいしい。

### 4 正しく計って使う

目分量で調味料を加えると濃い味付けに。計量スプーンできちんと測る習慣を。

### 5 濃いめのだしをとる

昆布や鰹節からしっかりと濃い目のだしを使うと、薄塩でもおいしい。またベーコン干ししいたけ、干し貝柱、干しえびなどを使うとうまみが引き出される。

### 6 新鮮な素材を使う

新鮮な魚は臭みを消すための塩振りが必要ない。旬の野菜は素材そのものの味で十分。

### 7 1品だけはちゃんと味付け

1品だけはきちんと味付けし、あとは薄味にしておくと味にめりはりがつく。

### 8 たれやしょうゆはかけるより、よく混ぜる

あえ物やサラダなどのたれやしょうゆは、あらかじめ具と混ぜ合わせておくと少量でもおいしい。