

# 歯科給食係通信

No.1 H27.4.8 発行



## 目指せ！歯周病スペシャリスト

「なぜ歯磨きをやらなきゃいけないの？」少しずつ勉強していきましょう。

今回は…**誤嚥性肺炎と歯周病**についてです。

誤嚥性肺炎は、唾液中の細菌などが器官に入り、肺に感染することで発症します。

その多くの患者さんの肺から見つかるのが歯周病菌！歯周病菌が肺に悪さをする仕組みは…

- ①歯周病菌を含む唾液を食べ物や飲み物と一緒に飲み込む
- ②食道ではなく器官に入って肺まで届く
- ③肺が炎症を起こす

お口の中から常に細菌を除去しておくことは、誤嚥性肺炎の予防にも繋がります。

口腔ケアを行うことで肺炎発症率が40%減少したデータがあります。(8020推進財団HP)

4月4日は**歯周病予防デー**です。

歯ブラシを使ってお口の中サッパリ！今日も元気にすごしましょう。

## 新玉ねぎ



市場では新玉ねぎが出回り始めました。

一般的な玉ねぎは年中食べることができますが、新玉ねぎは乾燥せずにすぐ出荷するので、春の3月から5月頃の限られた時期に食べられ、辛味が少なく瑞々しさと柔らかさが特徴です。

コスモスさいなみでも、新玉ねぎを入荷し始めました！

新玉ねぎも一般的な玉ねぎも栄養成分の違いはありません。

血液をサラサラにする働きがあるので、肉を食べることが多い現代の食生活に重要な野菜です。ビタミン類の少ない野菜ですが、その代わりに辛味の元となる「**硫化アリル**」という栄養成分が多く含まれています。

**硫化アリル**・・・熱に弱いため、生食するのがおすすめ。  
食欲不振、イライラ、不眠、疲労感などを防いでくれます。  
ビタミンB1が多い豚肉と一緒に食べると、より高い効果が期待できます。