

巷でよく聞く健康情報は鵜呑みにしないよう注意が必要です。ここでは、有名な健康情報の真偽を確かめます。あなたも誤解している情報があるかも？

**卵はコレステロールが多いので、1日1個しか食べてはいけません**

**× 誤り**です

**健康な人は気にしなくても大丈夫!**

個人差はありますが、健康な人が卵を1日に1個以上食べても、コレステロール値にはほとんど影響がないといわれています。体内にはコレステロールの量を一定に保つ機能があり、食事からとる量が多いと体内でつくる量が減って調整されるためです。

卵がコレステロールを豊富に含むのは事実です。脂質異常症などコレステロール値が高い人は1日1個程度(200mg未満)がよいでしょう。コレステロールをとりすぎると、さまざまな病気(狭心症・脳梗塞・心筋梗塞など)につながります。

制限が必要な人は？

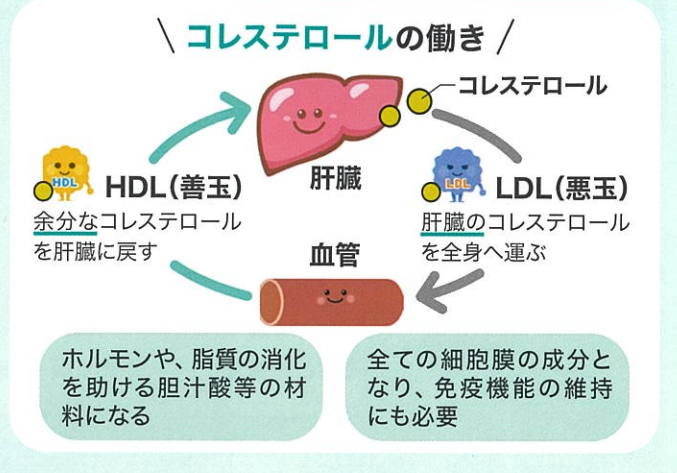
**制限が必要な人は卵以外も注意!**

下記もコレステロール値を上げるので控えめにしましょう。

- バター・ラード・マーガリン
- 脂身の多いお肉・鶏肉の皮
- カップ麺などインスタント食品
- スナック菓子・洋菓子
- 乳製品 など

**コレステロールは体に悪いだけじゃない!?**

コレステロールのとりすぎはよくありませんが、次のような大切な動きもあるため、控えすぎもNGです。



**歯と口の健康の新常識**

監修 東京科学大学 名誉教授 川口 陽子

**大人のむし歯**

近年、オーラルケアへの関心が高まっています。お口の健康のトレンドを押さえて、健康常識をブラッシュアップ!

**大人のむし歯も歯を失う原因に**

むし歯は子どもの病気だと思われていますが、実は大人にも多くみられます。20歳以上でむし歯を経験した人は9割を超えており、**40歳以上の約4割はむし歯が原因で歯を失っています**。大人のむし歯は子どものむし歯とは違い、鋭い痛みがなくゆっくり進行します。気づいたときには**悪化していることが多いので早期発見が大切**です。

**大人によくみられるむし歯の特徴**

**①以前にむし歯の治療をした歯(二次むし歯)**

過去のむし歯治療によって歯に詰め物をしている人は多いですが、年月とともに詰め物は劣化していきます。すると、**歯と詰め物の間にすき間や段差ができ、そこから細菌が侵入してむし歯になる**場合があります(二次むし歯)。特に、治療で神経を抜いた歯では痛みを感じにくく、発見が遅れることもあります。

**②歯肉が下がった歯の根元**

加齢や歯周病によって歯肉が下がると歯の根元が露出します。歯の根元の表面は他の部分より柔らかいため、歯みがきを丁寧にしないで不潔にしていると**むし歯が発生しやすく、進行も早くなる**ので注意が必要です。

そのほか、子どもの場合と同様に、歯と歯の間や噛む面の溝など歯垢(プラーク)が残りやすい場所もむし歯になりやすいので、気をつけましょう。

■大人むし歯の要注意箇所

詰め物と歯のすき間

露出した歯の根元

**痛くなる前に歯科健診**

大人のむし歯は自覚症状が少なく発見が遅れがちです。**毎日のセルフケア(歯みがき)をしっかりと行うだけでなく、早期発見のために定期的な歯科健診(3~6か月に一回)の受診を習慣づけましょう。**