

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

からだ Plus

プラス

2020.11

歯と健康に関する 食生活



歯と健康に関する食生活

歯が約20本あると食事がおいしく感じると言われています。
歯を80歳で20本以上残すには一口30回以上噛むことや口腔ケアが大切です。
いつまでもおいしく食べられる未来を目指しましょう。

お口の成長と食べ方

お口の成長に合わせた食べ方は健康な体づくりにつながります。

子ども 五感を育てる咀嚼習慣を身につける

小学校1～2年生頃

- しっかり唇を閉じて食べる

ぶくぶくうがい
閉じる練習



- 噛み応えあるものを食べる

奥の歯で
すりつぶす



- 前歯が生えそろうたら噛み取ることで丁度良い一口量を学び、丸のみを予防



小学校3～4年生頃

- 噛み合わせの関係で一時的に噛む力が弱まるため、食べ物を口に残さず良く噛む意識を持つ

- 食べ物を口に入れたまま話さない
- 良く噛んで口を空にしたら次を食べる
- ゆっくり味わえる環境



- 噛み合わせが不安定な時は、食材はある程度大きさを残しつつ柔らかく水分が多いメニューにするなど工夫する



小学校5～6年生以降

- 奥歯を使いゆっくり良く噛み味わうことで満腹感が得られることを学び、早食い防止を習慣づける

硬い物を意識して食べる



噛みしめる力で
運動能力も
向上する



成人 肥満・生活習慣病を予防する食べ方

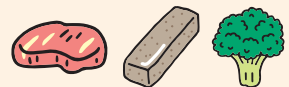
- 一口入れたら箸をおいて30回以上噛むことを目標とする



食材は
大きく切る



良く噛める食材や
メニューにする



高齢者 口腔機能向上と誤嚥・窒息を予防する食べ方

食べる前

- 舌の汚れをとる
- 口を動かし唾液をだす
(例) 口を縦横に動かす、舌を回す
- しっかり噛んで飲み込める姿勢



背筋は
伸びて
いる



床に
足底が
ついてる

食事中

- 食事に集中する
- 一口量は多くしない
- 30回以上噛んで食べる

脳も
刺激される



歯の本数が少ない、
飲み込みが心配な時

- 入歯を入れて食べる力を維持する
- 能力に適した食形態を選ぶ



歯科医院に相談を!



バランスの良い食生活

歯はカルシウムをたくさんとっても強くはなりません、永久歯をつくっている乳幼児期からカルシウムが不足すると永久歯を弱くする原因になります。また、こどもの歯は妊娠中にもつづられます。

歯に必要な栄養素を過不足なくバランス良くとりましょう

リン、カルシウム
牛乳・乳製品など

良質なたんぱく質
肉・魚・卵・豆腐など

ビタミンC
オレンジ・キウイなど

ビタミンD
鮭・しらすなど

ビタミンA
かぼちゃ・にんじんなど

！ 糖質に注意し虫歯を防ぐ

砂糖などの糖質が口内に入る頻度が多く、留まる時間が長いと虫歯になりやすいため注意が必要です。

虫歯予防のポイント

- 食べたら歯みがきとうがいをする
- おやつ回数が頻繁にならないようにする 例 おやつは1日2回程度時間と量を決める
- 甘いおやつのだらだら食べは避ける

乳幼児期の虫歯予防

乳幼児期にスプーンの共用や噛み与えを避けることは虫歯予防にはなりますが、それよりも、「保護者の虫歯処置」と「砂糖などの糖質の摂取頻度」に注意するほうが大切です。また、乳歯が生えたら食べ物が歯の表面に残らないよう気をつけてあげましょう。

おやつ選び方

糖質を避ける食品選びも虫歯を防ぐ方法のひとつです。



ジュース、甘い飲料
あめ、チョコレート
など



糖質が少ないおやつ
無糖の飲料



歯科疾患は自覚症状なく進行しやすいため定期的な歯科受診がおすすめです。歯みがきや口腔ケアの方法は歯科医や歯科衛生士に確認しましょう。



牛すじコンニャク(関西風)

噛む回数を増やせるメニューです

材料(2人分)

- ・牛すじ(下処理済み).....80g
- ・ごぼう.....1/2本
- ・酒.....50mL
- ・だし汁(かつお).....200mL
- ・板こんにゃく(黒または白).....2/3枚
- ・長ねぎ.....1本
- ・油.....小さじ1

調味料A

- ・みりん.....大さじ1
- ・砂糖.....大さじ1
- ・濃口しょうゆ.....大さじ1/2
- ・赤味噌.....大さじ1/2
- ・一味唐辛子.....少々
- ・からし.....少々

作り方

- 1 ごぼうはタワシでこすって泥を落とし、3cmの長さに切ります。太い部分は縦に半分に切り、太さを揃えます。
- 2 深めの鍋に下処理された牛すじ、ごぼう、酒、だし汁を入れ、食材が浸かるまで水(分量外)を入れ、15~20分ほど煮込みます。アクがでた時は、丁寧にすくい取ります。
- 3 こんにゃくは一口大に手でちぎり、熱湯でさっと茹でてアクをとります。
- 4 長ねぎは青い部分は小口切りにして取り分けておきます。白い部分は3cmの長さに切って油をひいたフライパンで表面に焦げ目がつくまで焼きます。
- 5 2の鍋にこんにゃくとAの調味料を入れ、10分煮込みます。
- 6 5に長ねぎの白い部分を入れ、さらに2~3分煮込みます。
- 7 お皿に盛り付け、長ねぎの青い部分と一味唐辛子をちらし、からしを添えてできあがり。

ひとり分あたりの栄養価

エネルギー
207
kcal

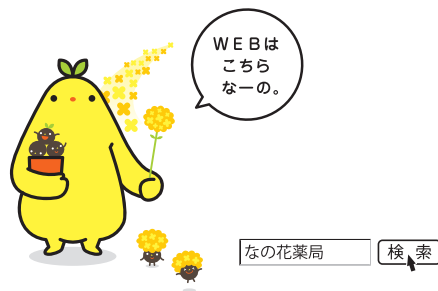
塩分
1.5
g

たんぱく質
14.2
g

※塩分は食塩相当量をあらわしています



MEDICAL
SYSTEM
NETWORK
GROUP



取り扱い薬局