



今月の担当は
管理栄養士
田崎です。

5月に入り過ごしやすい季節になってきました。

6月4日～10日は歯と口の健康週間*です。この機会に歯と口の健康に関する正しい知識を身につけ、日頃の習慣を見直してみましょう。

* 厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が1958年（昭和33年）から実施している週間です。

<よく噛みましょう>



よく噛むことの効果

●食べ過ぎ防止

ゆっくりよく噛んで食べることで、脳に存在する満腹中枢に刺激が伝わるため、食べ過ぎの防止につながります。

●口臭やむし歯予防

唾液には口臭やむし歯の原因となる細菌の増殖を防ぐ作用があります。よく噛むことで唾液の分泌量が増えます。

★食材選びも工夫してみましょう。

食物繊維の多い食材（ごぼう、れんこん、大豆、いんげん、こんにゃく、ごま、ひじき）などの噛みごたえがある食材を取り入れてみましょう。



<歯と口の中の病気を予防しよう>

- ・ 歯と口の中の病気にはむし歯、歯周病などがあります。
むし歯の原因…口の中の清掃不良、甘味食品・飲料の摂り過ぎ
歯周病の原因…喫煙、過度の飲酒、食習慣、口の中の清掃不良
- ・ むし歯や歯周病は、その発症や進行により結果的に歯の喪失につながるおそれもあります。
歯周病は進行すると、脳梗塞や心筋梗塞、誤嚥性肺炎など様々な全身の病気に罹る危険性が高いとされています。（右図参照）



咀嚼機能を維持していくためにも、日ごろから歯磨きをする習慣、また偏った食事を避けることが重要です。

※ 厚生労働省、日本歯科医師会 HP 参照

※日本臨床歯周病学会から引用