



11月8日は「いい歯の日」

～健康づくりのカギは歯の健康にあり～

問 健康政策課 本3階
TEL (23) 7601

「しっかり噛める歯」は将来の健康につながります

「いい歯」と聞いてどのような歯をイメージしますか？「いい歯」の大切な視点のひとつに「しっかり噛める歯」があります。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をしっかり噛み砕くことができ、楽しく充実した食生活を送ることができると言われています。また、「しっかり噛める歯」がもたらす健康は世代を問わずたくさんあります。それを示す標語に「ひみこの歯がいーぜ」があります。

<p>ひ 肥満の予防</p> <p>満腹中枢が働き、食べすぎを防止する</p>	<p>み 味覚の発達</p> <p>食べ物をよく味わうことで、味覚が発達する</p>	<p>こ 言葉の発達</p> <p>口の周囲の筋肉が鍛えられ、言葉の発音もきれいになる</p>	<p>の 脳の発達</p> <p>脳に酸素と栄養を送り、脳の働きを活発にする</p>
--	---	--	---

噛む8大効用 (ひみこのはがいーぜ)

<p>は 歯の病気を防ぐ</p> <p>唾液の分泌が促され、口内環境をきれいに保つ</p>	<p>が がんを防ぐ</p> <p>唾液に含まれる酵素には、発がん物質の作用を抑える働きがあるとされている</p>	<p>い 胃腸の働きを促進</p> <p>消化酵素の分泌が促進され、胃腸の働きが活発になる</p>	<p>ぜ 全身の体力向上 全力投球</p> <p>重い物を持ち上げたり、体に力を入れる時に、歯を食いしぼることができる</p>
--	--	--	--

大田原市は「食べ物を噛みにくい・ほとんど噛めない」と感じている方が29.2%います。県(21.1%)や国(20.6%)と比較高い割合であり、健康課題となっています。(R2市民健診 40～74歳 国民健康保険加入者)

自分の歯を1本でも多く残すために

「入れ歯がなく自分の歯で食事ができている」、「定期的な歯科受診をしている」方は、そうでない方よりも食べ物をよく噛むことができます。(R1健診結果説明会 お口のアンケートより)

歯を守るためには、日頃からの丁寧な歯磨き、歯間ブラシなどのセルフケアが大切ですが、セルフケアには限界があり、磨き残しの放置が歯周病などの歯を失う病気を悪化させます。そのため、症状がなくても定期的な歯科受診でのチェックを行うことが健康な歯を保つポイントになります。

コロナ禍でも丁寧なセルフケアや定期的な歯科受診を行い、お口の健康を守りましょう。

市では、40・50・60・70歳の方を対象に歯周病検診を行っています。対象の方には4月にお知らせを送付しています。健康づくりのきっかけとして、ご利用ください。

栄養コラム ～歯を丈夫にする食生活～

歯と栄養

食べ物をよく噛めなくなると、硬い食品を避けるようになり、ミネラル、ビタミン、食物繊維などの摂取量が低くなり、栄養バランスの崩れにもつながります。

歯を丈夫にする食生活

- ・栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がける。
- ・何でもよく噛んで食べる。
- ・噛む回数を増やす。
- ・歯ごたえのある食材を摂る。
- ・歯の形成にはカルシウム以外にも、ビタミン類が関係しているため、意識して摂取しましょう。

歯の形成に不可欠	歯の質を強くする		カルシウムの吸収を助ける
	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC
・小松菜 ・乳製品 ・小魚 など	・にんじん ・かぼちゃ ・パプリカ ・トマト など	・果物類 ・ブロッコリー ・キャベツ ・ピーマン ・にら など	・桜エビ ・干し椎茸 ・海藻 など