

食生活と歯の健康



しっかりかんで
バランスのよい
食事をしていますか？



神奈川県歯科医師会

あなたの食生活は大丈夫？

○ 朝食はしっかり食べていますか？

空腹状態が長く続くと体脂肪を蓄えようとして余分な体脂肪を増やし、肥満につながります。

○ 食べすぎ、早食いはしていませんか？

よくかまないで早食いをすると肥満の原因になります。1口30回を目安によくかんで食べましょう。

○ アルコールやタバコをとりすぎていませんか？

過度の飲酒は肝臓を痛めます。また、タバコは疲労回復に役立つビタミンCを破壊し、歯周病の原因にもなります。

○ ファーストフードや冷凍・加工食品をとりすぎていませんか？

ファーストフードや冷凍・加工食品をとりすぎると栄養素が偏ってしまいます。バランスを考えて食品を選ぶことが大切です。

○ 家族で楽しい食事をしていますか？

楽しい食事ができる则リラックスし、唾液も十分に出て消化が促進され、むし歯の予防にもなります。

Point



1. よくかんで味わって食べよう
2. ビタミンCの多い果物を毎日食べよう
3. 外食は高エネルギーや塩分のとりすぎに気をつけよう
4. 就寝前の食事はなるべく控えよう

生活習慣病の予防は、歯周病対策から

しっかりかんで食べると・・・

早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、食べ過ぎを防止します。

視床下部よりホルモン（神経ヒスタミン）が分泌され、食欲を抑制します。

交感神経が刺激され、代謝が上がり、消費カロリーが増加します。

ゆっくり、よく味わうことにより、うす味や少量でも満足感が得られます。

肥満やメタボリックシンドロームの解消・予防

むし歯・歯周病を防ごう！

食べる機能を阻害する主な原因はむし歯と歯周病です

Point



1. 正しい生活習慣（食生活）を送ろう
2. 精神的ストレスに気をつけよう
3. 自分で行うセルフケアに加え、歯科医師、歯科衛生士が行うプロフェッショナルケアを受けよう

セルフケアとは

自分で歯ブラシや歯間清掃用具を使って、歯や歯肉をきれいに清掃することをいいます。

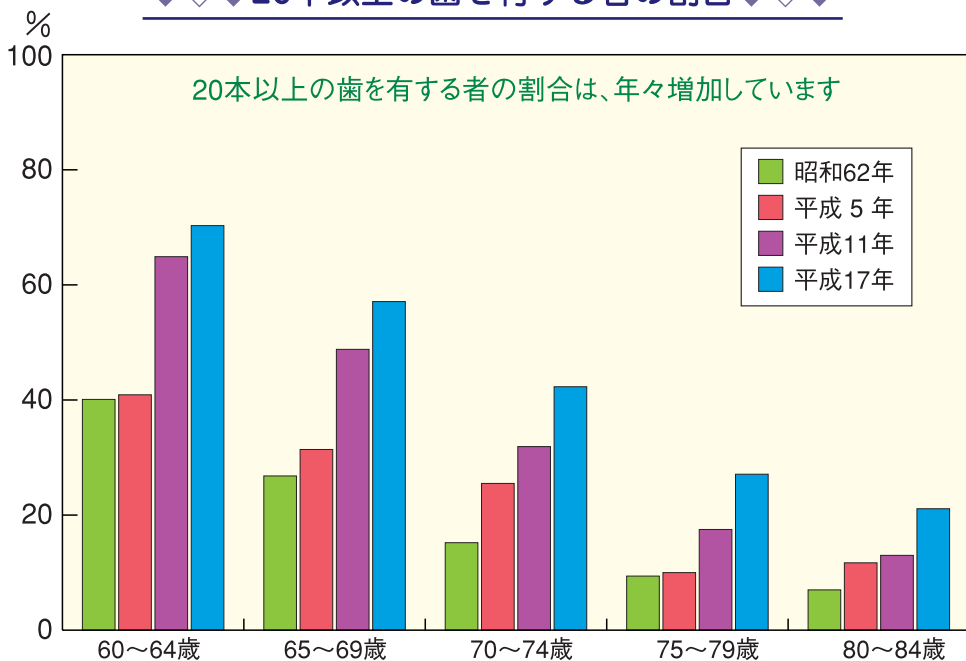
プロフェッショナルケアとは

歯科医師、歯科衛生士から正しい清掃方法について指導を受けたり、専門的用具による歯科治療を受けることをいいます。

「8020運動」と「食」について

8020運動とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という生涯を通じた歯の健康づくりのための運動です。20本以上の歯があれば、ほとんどの食物をかみくだくことができ、味を楽しみながら食べることができます。80歳になっても自分の歯を20本以上保つことは、健康で長生きをするための大切な目標といえます。

◆◇◆20本以上の歯を有する者の割合◆◇◆



厚生労働省「平成17年歯科疾患実態調査」より

食感や味覚を楽しみながら食べよう

咀嚼から嚥下に至るまで、口の中で食感や味覚を楽しむことができるように歯・口の機能を保持し、健康増進に努めましょう。

また、家族といっしょに楽しい食事をして、食べる楽しみをいつまでも持ちつづけ8020を達成しましょう。

食事バランスガイドを活用しよう

生活習慣病を予防するためには、バランスのとれた食事をとることが必要です。そこで、厚生労働省と農林水産省では食事バランスガイドを作成し、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいか、わかるように食事の目安を示しています。

①主食、②副菜、③主菜、④牛乳・乳製品、⑤果物の5グループの食品を組み合わせるとバランスよく摂れるように、それぞれの適量をコマのイラストでわかりやすくしています。

食事バランスガイド

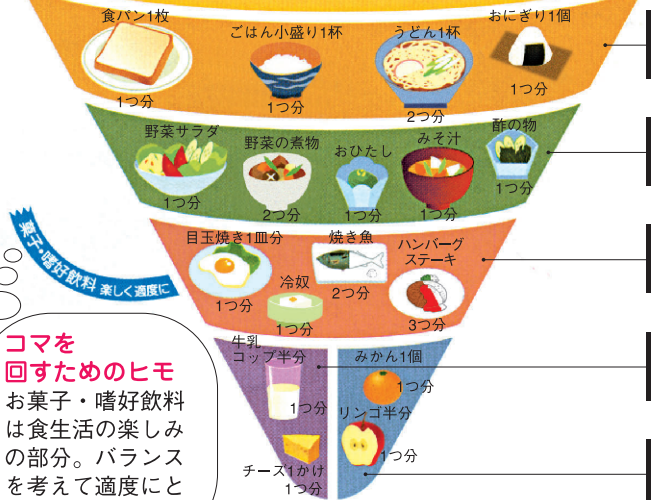
運動でコマが安定

回転することでコマが初めて安定するように、人間にとっても運動は欠かせません。



コマの軸のように、水やお茶といった水分は、食事のなかで欠かせません。

1日分



コマを回すためのヒモ
お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分。バランスを考えて適度にすることが大切です。

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度
つ(SV)

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度
つ(SV)

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度
つ(SV)

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度
つ(SV)

2 果物
みかんだったら2個程度
つ(SV)

厚生労働省・農林水産省決定

想定エネルギー量：2200kcal±200kcal

※6~9歳の小学生や1日のうち座っていることがほとんどの女性は主食4~5、主菜3~4が目安です。(想定エネルギー量：1800kcal±200kcal)

生活習慣や食べ方をチェックしてみよう

次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

Check!

- ① 朝食はほとんど食べない。
- ② どちらかというと早食いである。
- ③ 運動するのが苦手である。
- ④ コンビニ食品やファーストフードをよく利用する。
- ⑤ 毎日、お酒をかなり飲む。
- ⑥ タバコを1日20本以上吸う。
- ⑦ 歯肉からよく出血する。
- ⑧ 口臭が気になる。

いくつ
該当して
いましたか？

判定

チェックが ない場合

健康な食生活です。歯みがきもきちんと心がけ、少なくとも半年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェックが 1~2個の場合

ほぼ良好な食生活です。食事の質と量をもう1度点検しましょう。歯周病の可能性があるため、念のためかかりつけの歯科医院で診てもらいましょう。

チェックが 3~5個の場合

注意信号！メタボリックシンドローム予備軍です。食生活改善の心がけをしましょう。歯周病が進行している可能性があるため、機会を見つけて歯科医院で適切な指導を受けましょう。

チェックが 6個以上の場合

危機的状況です！至急改善しましょう。中程度の歯周病にかかっている可能性があるため、早めに歯科医院で適切な処置と指導を受けましょう。

判定
しましょう

