

第22回 栄養教室

テーマ：健康な食生活は口から！

～歯と口に良い食生活について～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士 金古みゆき

保健師 河村和子

栞山有希

平成25年6月22日(土)

資料提供:山口県歯科医師会 1

8020

平成23年度	歯科疾患実態調査
全国	38.3%
山口県	28.9%



80歳で20本以上の歯があれば、 たいていの物はおいしく食べられます！

よくかんでおいしく食べるには
何本の歯が必要かな？

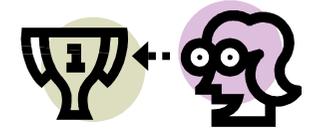
噛みくたくくらべ

18～28本	たくあん・酢だこ・するめいか フランスパン・堅焼きせんべい
6～17本	かまぼこ・薄切り肉 きんぴらごぼう・せんべい おこわ
0～5本	うどん・なすの煮つけ

健康 な歯		100
総入 れ歯		25
部分 入れ 歯		34

《8020》 皆さんは達成できそうですか？ すでに達成していますか？

歯を失う原因の第1位は？

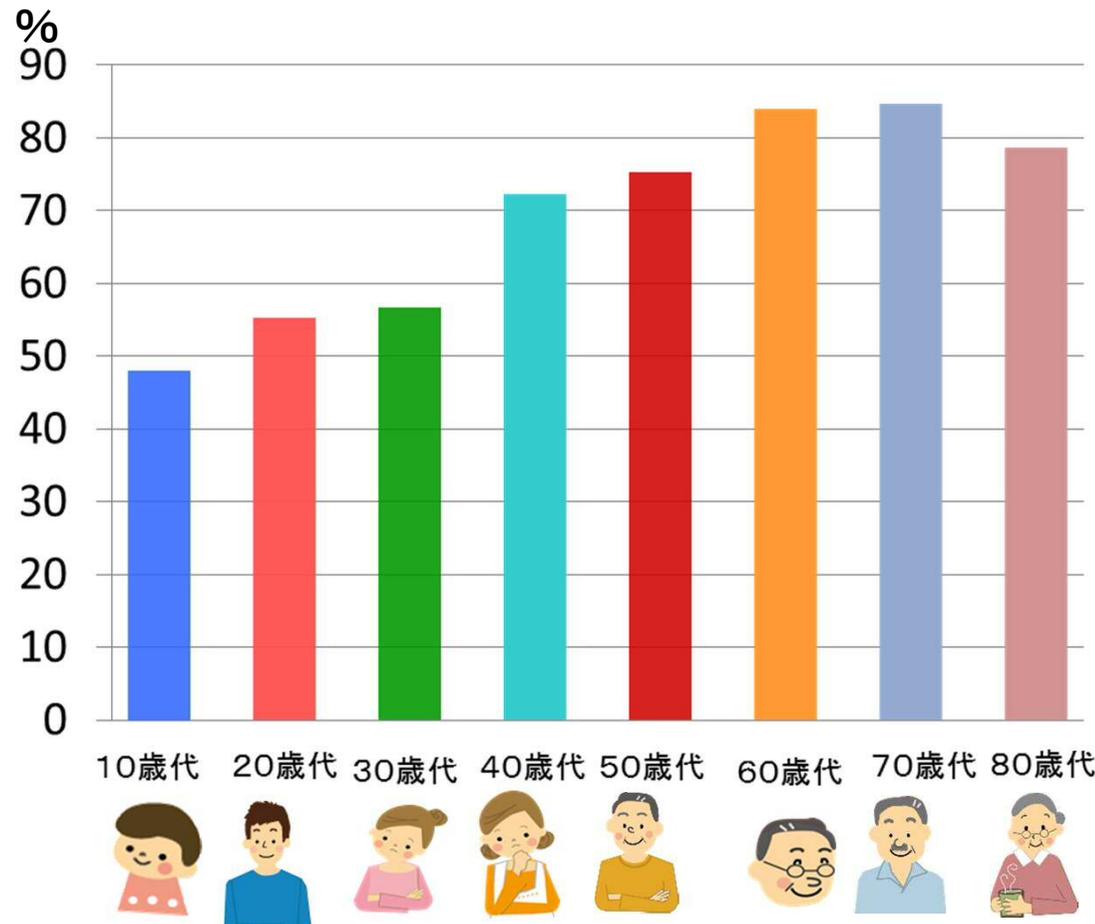


ヒント：第2位は虫歯です。

歯周病

- 歯周病
- おとなの虫歯
- その他

歯肉に所見のある人の割合 (歯周病)



●加齢とともに、歯周病になっている人が増えていきます。

●80歳代で下がっているのは、歯を失う人が他の年代に比べて増えているからです。

歯周病ってどんな病気？

原因は、歯周病菌感染です！



①歯肉(歯ぐき)が赤くはれ、膿を持つ

歯肉炎

しろうこつ

②歯を支える歯槽骨が徐々に溶けていく

歯周炎

③進行すると、歯が抜けてしまう場合も！



自分の口の中を観察してみましましょう！
気になるところはありませんか？！



歯肉が
はれる



口の中がね
ばねばする



口臭がある



歯をみがく
と出血する
膿が出る



歯が長く
なったよう
に見える



ぐらつく歯
がある

このような症状が一つでもある人は、歯周病を起こしている可能性があります。



65歳以上で虫歯を持つ人が増えている！

おとなの虫歯を予防しましょう！

おとなの虫歯の特長は？

- ① かぶせ物などの境目と、露出した歯の根元におきやすい。
- ② だ液の分泌量が減少し口腔内の自浄作用が減って虫歯菌が住み着きやすい。
- ③ 神経を取っていると、虫歯が進行しても気が付きにくい。

予防方法は？

- ①セルフケア（プラークコントロール）
- ②定期検診・早めの受診

あなたのお口には大切な役割がある

食べる



話す



笑う



顔の
表情を
つくる



**お口が健康だと
こころも体も元気になる**

元気に・自分らしく
生き生きと生活するために、
とても大切な機能を担っています。

歯周病や虫歯を 予防・改善しましょう！

1 食生活

お口の健康を保つための栄養

2 セルフケア(自分でするケア)

はみがき

3 定期検診(専門家によるケア)

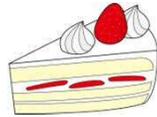
* かかりつけ歯科医を持ちましょう。

* 1年に1回は検診を(理想は3か月毎)

* はみがき指導も受けることができます。

歯周病・虫歯を招く食生活とは？

- ・おやつ(チョコレートやケーキなど)をダラダラと食べる。



- ・甘いドリンク類(缶コーヒー・栄養ドリンク・スポーツ飲料等)を頻繁に飲む。



- ・やわらかい食べ物を好む。

(インスタント食品・ファストフード等)



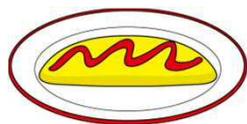
**やわらかい食品は粘着力が強いものも多く、
カスが歯や歯ぐきに付着しやすい！**

歯に悪い食べ物

お・・・オムレツ
か・・・カレーライス
あ・・・アイスクリーム
さん・・・サンドイッチ
は・・・ハンバーグ
や・・・焼きそば
す・・・スパゲッティ
め・・・目玉焼き

おかあさんはやすめ

そのころは・・・
『子供が好きな食べ物』
『比較的簡単に作れる』
=お母さんが休める料理



なぜ良くないの？

① やわらかい料理などで、あまり噛まずに食べられる

- かみ合わせや歯並びが、悪くなり表情が乏しくなる。
- 歯や歯の周りへの刺激が減って、新陳代謝が悪くなり、歯周病の原因になる
- 唾液が少なくなり、歯の汚れが洗浄されない

② 動物性脂肪を多く含み、カロリーも高いので、
食べ過ぎると生活習慣病の原因になる！



歯に良い食べ物♪



ま・・・豆

ご・・・ごま

は(わ)・・・わかめ

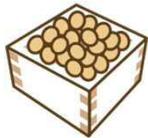
やさ・・・野菜

し・・・しいたけ

い・・・芋

まごはやさしい

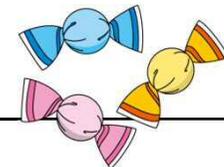
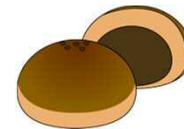
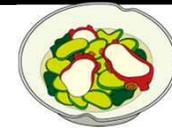
食物繊維・ビタミン・ミネラルを多く含みます。
『和食』ではおなじみの食材です♪



その他にも...!



<p>清掃性食品</p>	<p>唾液の分泌を促す酸味のある食品 例) 酢の物、梅干し</p> <p>咀嚼することで歯の表面をきれいにする食品 例) ごぼう、レタス、セロリ等</p>
<p>停滞性食品</p>	<p>やわらかく、歯にまとわりつきやすい食品 例) キャラメルやポテトチップスなどのお菓子類、菓子パン類</p>



食事で虫歯は予防できる！



●ダラダラ食いをやめる

間食の回数が増えると口中が酸性に傾き、歯の表面を溶かし始めるため、虫歯ができやすくなる。

●就寝前の歯磨き

就寝中は唾液の出る量が減る為、口中の細菌が繁殖しやすくなる。

●一口30回以上噛む

唾液の分泌を促進し、プラーク(歯垢)の形成を防ぐ。

ドライマウス予防には・・・？



- 良く噛み、噛む回数を増やす
- 酸味のある食べ物で口の中を刺激する
→ 梅干しなどは見るだけでも唾液が出てきます。
- お酒はほどほどにする
- 禁煙 
- ストレスをためない生活をしましょう！
→ 軽い運動も効果的です





おまけに!

口内炎・舌炎の時は？

適した食品・料理

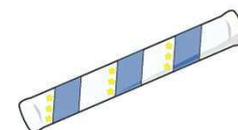
- 酸味の少ない果物
 - 乳製品
 - 冷奴
 - 卵豆腐
 - ゼリー
 - アイスcream
 - そうめん
- 等の冷たいもの

適さない食品・料理

- 熱すぎる料理
- 香辛料など刺激の強いもの
- 塩・醤油などの味付けが濃いもの
- 酢の物など酸味の強いもの
- 固くて口の中に当たるもの
やパサつくもの

砂糖の摂取量はどれくらい？

1日：約40～50g



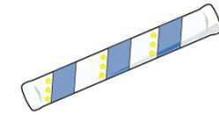
**食事より
20～30g**

**おやつ・飲料より
約20g**



※スティックシュガー(6g)約3～4本分

♪ おやつクイズ♪



お砂糖(6g)何本分？

①カステラ50g



4本

②メロンパン130g



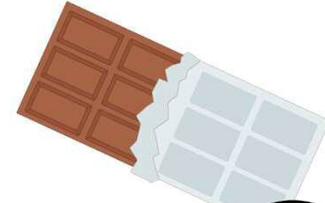
5本

③大福もち90g



4本

④チョコレート75g



5本

⑤スポーツドリンク
500ml



5本

⑥炭酸飲料500ml



9本

⑦アイスクリーム120ml



4本

※1日分の目安スティックシュガー(6g)約3~4本分です。

食生活のまとめ



- 1日3食＋間食決まった時間に食事を摂ろう。
- 繊維の多い食材をしっかり噛んで食べましょう。
→『まごはやさしい』
- 食後の歯磨きも忘れずに！
(外出などで歯磨きが難しい場合は、うがいをするだけでも食べカスを少なくできます。)
- 適度な運動で血行を良くしましょう♪



セルフケアのポイントは！

① 寝る前は時間をかけて、1本1本ていねいに。

- ☑ 歯と歯のあいだ
- ☑ 歯と歯ぐきの境め
- ☑ 気になるところ

軽い力で
こきざみに動かそう

② ケアグッズ（歯間ブラシ・デンタルフロスなど）を利用しましょう。

③ はずせる義歯（入れ歯）のある人は、義歯のあたっている部分の汚れもきれいに取りましょう。

お口の中のはたらきもの

だ液

口の中の清潔をまもる

- * 食べかすを洗い流す
- * 細菌に抵抗する



口の中の乾燥を防ぐ
舌の動きを滑らかにする



虫歯を予防する

- * 酸性から中性に
- * 歯のエナメル質を修復する

でんぷんを分解する
味覚を感じさせる



1日のだ液の量は
なんと！
1リットルくらい