

ほけんだより 6月



6月は歯と口の健康月間です



ハチマルニーマル 「8020運動」とは？

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、生まれたから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。食べたら歯磨きを習慣化して「8020」を目指しましょう！

いい歯でいい笑顔



間食と歯は“あぶない関係”??

私たちが普段、ものを食べたり飲んだりしたとき、歯や口の中ではどのようなことが起きているのでしょうか。

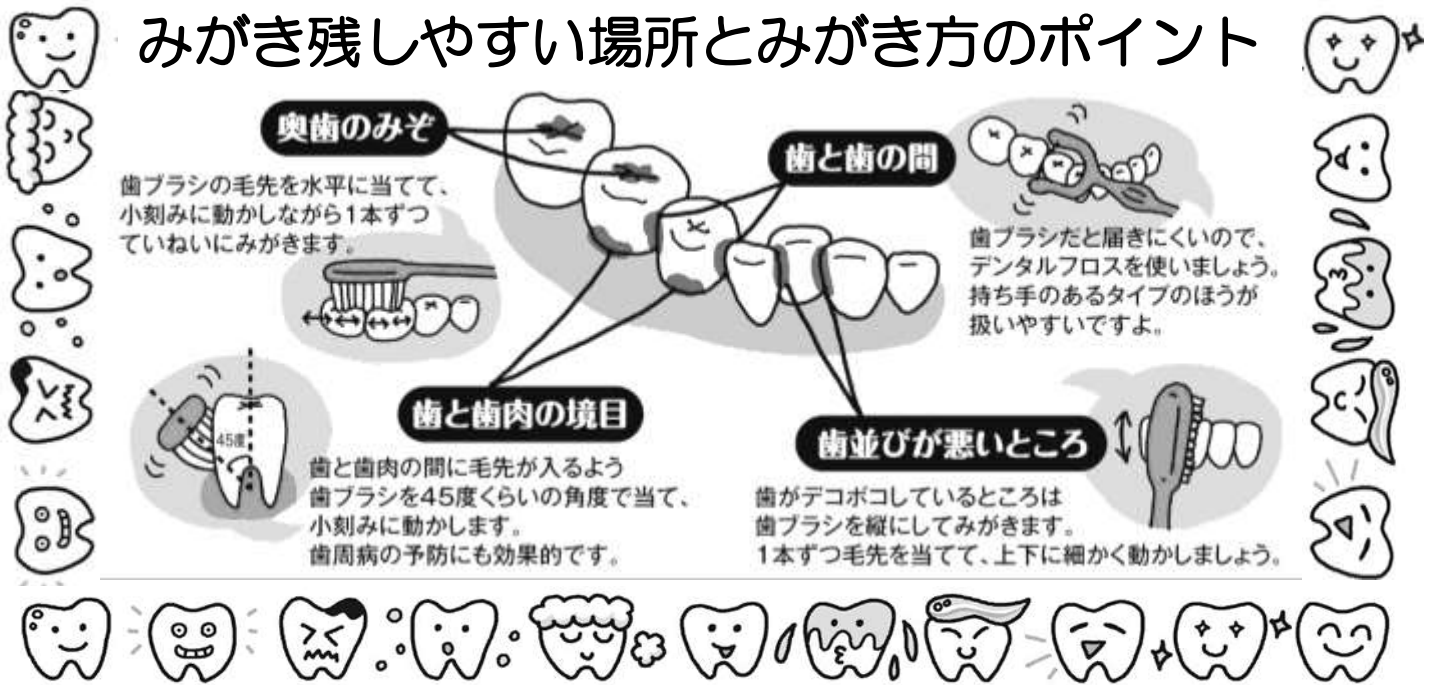


食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になり、pH5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します。（「脱灰」といいます）。しかし、しばらくすると唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働くことで、ミネラルが戻り始めます（「再石灰化」といいます）。つまり、食べる回数が増えるほど、歯の表面からミネラルが溶け出す回数と時間も増え、むし歯につながりやすくなるのです。

脱灰を抑える（間食の回数を減らす、歯みがきで歯垢を落とす）ことや再石灰化を促す（歯みがき剤、キシリトールの活用など）ことを念頭に、むし歯の予防、歯と口のケアに努めることが大切です。



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主要素のひとつである「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”ももちろん重要ですが、“どう食べるか”一すなわち、食べ方の面で注目したいのが「噛むこと」の大切さです。食べ物をよく噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです。

噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる



脳の働きが良くなる

食べすぎを防ぐ
⇒肥満防止



唾液がたくさん出る

※唾液がたくさん出ると…食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してむし歯や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなる

よく噛んで食べるためには？

ひと口の分量を少なめにする



水分（汁物や水）で流し込まない

「ながら食べ」をしない



噛みごたえのある食べ物をとる

食べるときには、ひと口ごとに 30 回くらい噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、ひと口ごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。まずは自分で、噛むことを少しずつでも意識してみましょう。