



歯と口の健康週間

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』、今年のテーマは“おくりたい未来の自分にきれいな歯”というテーマです。

良い歯を保つ基本はまず歯みがきですが、それに加えて虫歯になりにくい食生活も大切です。良い歯を保つことは、健康な体の維持や楽しい食事につながります。今月は虫歯になりにくいお食事をご紹介します。



●虫歯の原因は？



虫歯は細菌がつくる酸によって歯が溶かされること(脱灰)で生じます。細菌は歯垢(プラーク)で繁殖し、糖分をもとに酸を作り出します。本来であれば唾液などの働きにより、溶けた歯は修復されます(再石灰化)。しかし歯みがきが不十分で歯垢が残っていたり、常に食べたり飲んだり口の中に糖分がある状態が続くと、再石灰化が追いつかず脱灰がすすみ虫歯となります。

●虫歯になりにくい食事

《よく噛んで食べましょう》

食べ物をよく噛むと口の中には唾液がたくさん分泌されます。唾液には、虫歯を予防する色々な働きがあります。



【唾液の色々な働き】

- ① 食べかすや細菌を洗い流して清潔に保つ
- ② 虫歯の原因となる酸の働きを弱める
- ③ 唾液に含まれるリン酸とカルシウムが歯に沈着し、歯を修復する(再石灰化)



又、野菜、きのこ、海藻類など、かみごたえのある食品を食事に加えると自然と噛む回数が増え、虫歯の予防につながります。



《規則正しい食事を心がけましょう》

虫歯の予防には、食事回数とタイミングも大切です。食事回数が多すぎたり、常に飴やジュースなど糖分を多く含む食品を摂る習慣があると、十分な再石灰化がされず、口の中は虫歯がしやすい環境になります。

口内環境を整えるためにも、食事は1日3回規則正しく摂りましょう。又、就寝中は唾液の分泌が減りますので、寝る前の食事は避けましょう。

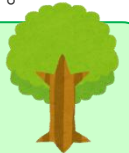
●歯にやさしい成分と働き

歯にやさしい成分には主に2つの働きがあり、ガムなどに配合され市販されています。

- ① 虫歯菌を抑制する【キシリトール】、
 - ② 歯の再石灰化を助ける【リカルデント・ポスカ】
- 下記にそれぞれの特徴をご紹介します。

《キシリトール》

- ・原料は白樺や樺の木
- ・虫歯の原因となる酸をつくらない
- ・虫歯の原因菌(ミュータンス菌)の働きを弱める



《リカルデント(CPP-ACP)》

- ・原料は牛乳(牛乳アレルギーの方には向きません)
- ・歯の脱灰を抑え、再石灰化を促す



《ポスカ(リン酸オリゴ糖カルシウム)》

- ・原料はじゃがいも
- ・歯の脱灰を抑え、再石灰化を促す



これらの成分は歯みがきをしっかり行った上で活用することが大切です。

又、商品は特定保健用食品マークを参考に選び、これらの成分が効果的に配合されていることを確認しましょう。



無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい



よく噛んで虫歯予防!!



♪しっかり食感の豆ときのを活用♪
ミックスビーンズのガーリック炒め

調理時間 約10分

エネルギー:154kcal 塩分:1g

2人分

- ・ミックスビーンズ…1袋
- ・マッシュルーム…4個
- ・ベーコン…40g(大2枚)
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・にんにく…1片
- ・マジックソルト…小さじ1/4

作り方

- ① にんにくは薄くスライス、マッシュルームとベーコンは1cm角に切る。
- ② フライパンでオリーブオイルとにんにくを弱火で炒め香りを出し、ベーコンとマッシュルームを加え2~3分炒める。
- ③ ②にミックスビーンズと水大さじ1を加え、蓋をし2~3分蒸し焼きにする。マジックソルトで味を調え、完成。

