



4/18 よい歯の日

4月18日は「よい歯の日」です。
健康な体や楽しい食事のためにも、よい歯を保つようにしましょう。
日本では80才まで20本の歯を保つ「8020運動」も推奨されています。
今回はよい歯を保つ食事のポイントをご紹介します。



◆よく噛んで食べましょう

食べ物を噛むと口の中には唾液が分泌されます。唾液は口の中で食べかすや細菌を洗い流して清潔に保ったり、虫歯の原因となる酸の働きを弱めたりします。

唾液を十分に分泌させるためには食べ物をよく噛むことが必要です。やわらかい食品ばかり食べ、噛む回数が少ないと唾液の分泌は減ってしまいます。



●よく噛むためのポイント

- ・野菜、きのこ、海藻など噛みごたえのある食品を取り入れる
- ・食材は大きめに切る



◆規則正しい食事を心がけましょう

よい歯を保つためには、食事回数とタイミングも大切です。

食事回数があまりに多かったり、常に飴やジュースをとっていると、口の中は虫歯がしやすい環境になります。食事はだらだらと続けないようにしましょう。



又、寝ている間は唾液の分泌が減り、虫歯がしやすい環境になります。そのため寝る前に食事することは避けましょう。

口内環境を整えるために、食事は1日3回規則正しくとるようにしましょう。

◆キシリトールを上手に活用しましょう

歯にやさしい甘味料として「キシリトール」が挙げられます。キシリトールには下のような働きがあり、歯を丈夫で健康に保つ手助けをします。

《キシリトールの主な働き》

- ・虫歯の原因となる酸を作らない
- ・虫歯の原因菌(ミュータンス菌)の働きを弱める
- ・歯の再石灰化を促す など

もちろん口内環境を整えるためには、歯磨きで口の中を清潔に保つことが大切です。その上でキシリトールを活用し、虫歯のできにくい口内環境をつくりましょう。

参考:総理官邸 HP、日本トウモロコシ協会

●キシリトール製品はどれでもいいの？

キシリトール入りのお菓子であっても、砂糖や他の甘味料が混ぜてある場合があります。そのため虫歯になりにくい食品を選ぶ際には、特定保健用食品マークや歯に信頼マークのついた商品を選ぶようにしましょう。



日本トウモロコシ協会
歯に信頼マーク

●キシリトール製品はいつ食べればいいのか？

食べかすが溜まりやすい食後や唾液の分泌が少なくなる就寝前が効果的です。

又、キシリトール製品は食べ過ぎると、お腹がゆるくなる場合があるので注意しましょう。

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



作ってみよう 季節の料理



★桜えびとごまのおにぎり★

材料(1個分)

- ・ご飯 …軽くお茶碗1杯 (120g)
- ・乾燥桜えび…大さじ2杯
- ・白ごま …大さじ1/2杯
- ・塩 …少々



1個
256kcal

お茶碗にご飯を入れ、桜えびとごまを3回位に分けて混ぜます。具が混ざったらラップに移して握り、表面に塩を少々ふりかけます。

