

食育だより



宜野湾市保健相談センター
令和2年6月19日 発行



毎月19日は「食育の日」とし、食育に関する情報を発信しています。

食べ物をよくかむことは食べ過ぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。



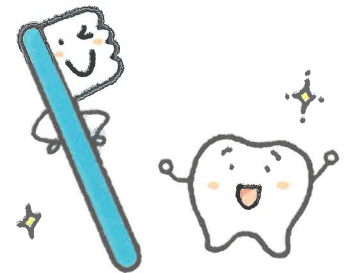
よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血液量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。	かむことによってだ液の働きでむし歯を予防します。

口から始める新型コロナウイルス感染症対策

食後にしっかり歯みがきをし、むし歯の原因になる歯垢や細菌を取り除いて歯の健康を保ちましょう。かめない状況が続いたり、お口の中が汚れていると全身の健康を損なうといわれています。ウイルスは口からも入ってきますので、新型コロナウイルス感染症の第2波にそなえるためにも、日頃からお口の中の環境を整えておきましょう。



免疫力アップ	病気のリスクを下げる	感染を防ぐ
腸内細菌のバランスを整え全身の免疫力を高めます。	糖尿病や心臓血管等の持病の悪化や肺炎のリスクを下げます。	お口の健康管理はウイルス感染への水際対策です。



歯に良い食べ物



歯を強くする食べ物

カルシウムを含む食品

魚介類や海藻類、牛乳などの乳製品は、歯を強くします。

魚介類



小魚、干しエビ など

海藻類



ひじき、わかめ、昆布、海苔 など

乳製品



牛乳、ヨーグルト、チーズ など

ビタミンAを含む食品

歯のエナメル質を強化します。



にんじん、ほうれん草、パセリ など

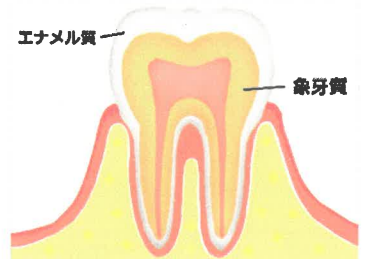
ビタミンCを含む食品

歯の象牙質の形成を支えます。



ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤー など

歯の構造（断面図）



歯に良い飲み物

お茶類（抹茶、煎茶、玉露、ほうじ茶、ウーロン茶 など）

- ◆日本茶の中に含まれているカテキン（ポリフェノール）、フッ素等の働きにより抗菌作用に優れ、むし歯予防作用があります。
- ◆発酵を途中で止めるウーロン茶特有のポリフェノール（苦味成分）が、歯垢の発生を抑えるはたらきがあります。



繊維質の多い食べ物

にんじん、ごぼう、レタス、セロリ等は繊維質が多く含まれ、「直接清掃性食品」とも呼ばれています。

かむことにより、歯や粘膜の表面が清掃され、唾液の分泌促進やアゴの発達にもつながる食品です。



紹介した食べ物を食べていれば、むし歯や歯周病にならないということではありません。食べた後は、しっかりと歯みがきをして、お口の中を清潔に保つとともに歯医者さんで定期的に健診を受けましょう。



【参考文献】

『家庭とつながる！新食育ブック』、佐賀県歯科医師会、山口県歯科医師会

宜野湾市保健相談センター