



# 食育だより 6月号



## 歯の健康に気をつけていますか？

歯は生涯必要になります。元気で楽しく長生きするためには、自分の歯でしっかりと食事ができるよう歯と口の健康を保つことが大切です。厚生労働省は令和8年6月4日～6月10日を「歯と口の健康週間」としています。今月号は歯の健康についてご紹介します。

### 歯周病の予防、治療が様々な生活習慣病の予防に繋がることはご存じですか？

#### 糖尿病

歯周病で歯ぐきに炎症が起こると、炎症物質が体内でインスリンの働きを悪くしてしまうため、血糖が下がりにくくなり、糖尿病が発症・進行しやすくなります。最近では歯周病と糖尿病は密接に関係していると言われており、歯周病の治療をすると血糖コントロールが改善するという研究成果も多く報告されています。

#### 動脈硬化

歯周病原菌などの刺激により、動脈硬化を誘導する物質が出て、血管内にプラーク（粥上の脂肪性沈着物）ができ、血液の通り道は細くなります。プラークが剥がれて血の塊ができると、血管が詰まったり血管の細いところで詰まります。



歯周病にならないように自身でのケア、歯科医院でのケアや専門的なアドバイスを受けるのが有効です。かかりつけの歯科医院をつくり、定期的なチェックとクリーニングを行うことが望ましいです。



### むし歯予防には砂糖のだらだら食べに注意！

甘いお菓子やジュースをだらだらと食べていると、口の中にはいつもむし歯菌の大好物の糖がたっぷりの状態に・・・

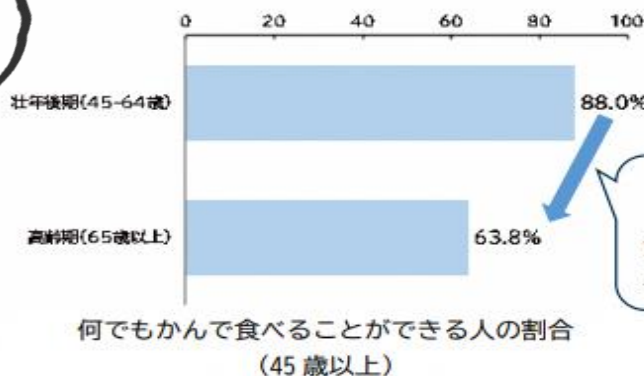
- ☆間食は時間を決めてだらだら食べない
- ☆甘くない間食を選ぶ
- ☆間食のあとも歯みがきを



### 歯周病やむし歯が悪化すると歯を失いやすくなります！！

ある調査で、1本の歯を入れ歯にただけで噛む力は約10%落ち、総入れ歯だと約70%落ちると言われています。

宇治市の現状



高齢期になると、何でもかんで食べることができる人の割合が低くなる



宇治市宣伝大使  
ちはや姫

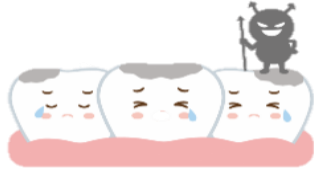
資料：令和5年健康づくりに関するアンケート

宇治市健康づくり・食育推進計画(第2次)より



噛む力が低下するとどうなるのでしょうか？

## 噛む力が低下し、唾液の分泌量が少なくなると・・・



唾液の分泌量が減る。そのため口の中が乾き、細菌が増殖しやすくなり、口臭も強くなる。お口の中の衛生状態が悪化しやすくなり、歯周病やむし歯になりやすくなる。

食べ物がのどを通りにくくなると、食べ物をのみこみにくくなり、消化が悪くなり、食べ物の種類がかたより、栄養状態が悪くなり、体力や筋力が低下。



## 「噛む」力をつけるためには・・・

- 1口30回以上噛む
- いつもより一口量を少なくする
- 根菜やきのこなど歯ごたえのある食材を取り入れる
- 食材を大きめに切る
- 食べ物を口に入れたら一口ごとに箸を置く

日ごろからよく噛んで食べることで、唾液が出やすくなります。



## 噛むメリット

歯やあごが  
強くなる



肥満予防



おいしく食べる  
楽しみを味わえる



脳を刺激  
して活性化



薄味で満足



歯並びが  
よくなる



虫歯予防



食べ物の  
消化に良い



## 歯ごたえのあるレシピ

### 切り干し大根と小松菜のごま和え

【材料】2人分

- ・切り干し大根 15g
  - ・こまつな 80g
  - ・にんじん 30g
- A
- ・しょうゆ 小さじ1と1/2
  - ・砂糖 小さじ1
  - ・すりごま 小さじ2

【作り方】

- ① 切り干し大根は水で戻しておく。長ければ切っておく。
- ② こまつなは2cmの長さ、にんじんは千切りにする。
- ③ ①と②を茹で、水気をしっかり切る。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせ、③を入れ和えて器に盛る。



point

野菜の水気はしっかり切る。早めに和えたほうが味が染みやすい。

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」