



「歯を大切にしましょう」

西九州大学健康栄養学部健康栄養学科 助手 中島香奈子

今月、11月8日は語呂合わせで、「11 (いい) 8 (は)」となることから、「いい歯の日」と制定されています。いい歯の日を制定した、日本歯科医師会では、この日に合わせて国民へのさまざまな歯科保健啓発活動を行っています。いい歯の日の他にも、80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという「8020 (はちまるにいます) 運動」というものも行われています。

健康な歯を保つために、よく噛んで食べたり、食べたらしっかり歯をみがくようにしましょう。そして、好き嫌いをせずに、色々な食べ物をバランスよく食べることが大切です。



🌀噛むことの役割🌀

①虫歯を防ぐ

よく噛むことで、唾液の分泌が促進されます。唾液は口の中の細菌や食べかすなどを洗い流し、虫歯や歯周病を防いでくれます。また、唾液は口の中に侵入してきた病原体に対して殺菌作用があります。

②味覚の発達

薄味のものでも、よく噛むことで食材そのものの味を引き出すことが出来ます。

③脳の働きをよくする

あごを動かす運動は脳を活性化してくれます。子供の知育に効果的です。

④ことばの発音がはっきりする

よく噛むことで、舌や口のまわりの筋肉をしっかり使うことが出来、バランスよく筋肉をつけることが出来ます。

⑤胃腸のはたらきをよくする

しっかり噛むことで消化を助ける消化酵素がたくさん出ます。



🌀強い歯を作る食べ物🌀

- | | | |
|------------------------|--------------------|--|
| ◎良質なたんぱく質 (歯の基礎をつくる) | : 牛乳、卵、豆腐、魚 | |
| ◎ビタミンA (エナメル質の土台を仕上げる) | : 豚肉、ほうれんそう、人参、バター | |
| ◎ビタミンC (象牙質の土台を仕上げる) | : ほうれんそう、みかん、さつまいも | |
| ◎カルシウム (歯の石灰化を助ける) | : ひじき、チーズ、小魚 | |
| ◎リン (歯の石灰化を助ける) | : 米、卵、チーズ | |
| ◎ビタミンD (カルシウムの代謝を助ける) | : 牛乳、魚、卵 | |