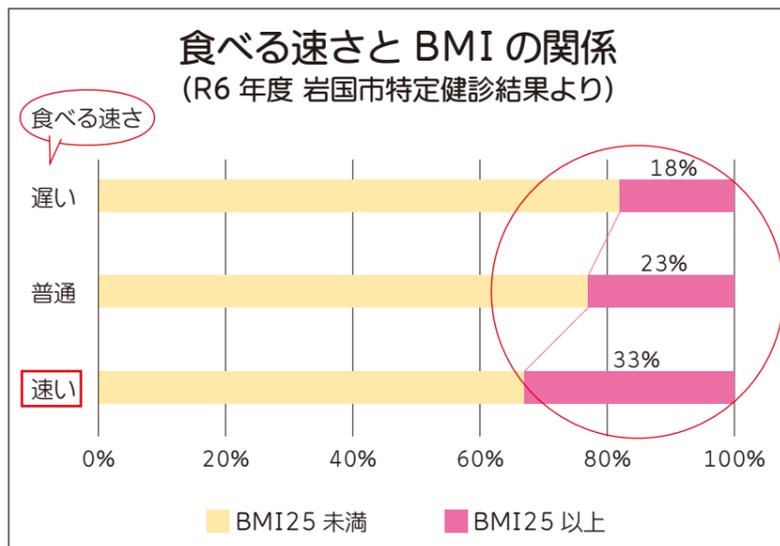




ご飯をよく噛んで食べていますか？

食事はひとくち30回噛みましょう！

早食いの習慣がある人は肥満になる傾向があります。「ゆっくりとよく噛むこと」は肥満対策のひとつとして期待されています。食べ物をよく「噛むこと」と「噛めること」は健康と密接なつながりがあります。



食べる速さが「速い」方は「遅い」方と比べて BMI25以上の方が多です。ゆっくりよく噛むことが肥満予防と繋がっていることがわかります。

※BMIとは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出される体格指数です。日本肥満学会の定めた基準では25以上が肥満と分類されます。



ポイント

歯ごたえのある食事で口の筋トレ



最近では、やわらかい食事を好んで食べたり、食事にかかる時間が少なく、昔より噛む回数は減っているとされています。歯ごたえのある食材を取り入れたり、調理方法を工夫すると、自然に噛む回数が増えます。

よく噛むことの効果

だ液の分泌が活発になります。だ液には口の中をきれいにする作用があり、汚れが溜まって有害な細菌の温床となるのを防いでくれます。

また、よく噛むと血行が良くなるため、栄養や酸素が体中にしっかり運ばれることで、脳の機能が活性化します。

よく噛むことで、口の周りの筋肉や舌の筋肉の筋トレになります。食事をおいしく食べる力を維持しましょう。

毎日の食事をしっかりよく噛んで食べていますか？

野菜をもう+1皿

簡単野菜・かむかむレシピ

ゴロゴロカレーレンコン

10分でできる！

材料(2人分)

- レンコン …… 1/2節(150g)
- ベーコン …… 1枚(20g)
- 油 …… 小さじ1
- カレー粉 …… 小さじ1/2
- 塩 …… 少々
- パセリ …… 適量

作り方

- レンコンは皮をむき一口大の乱切りにする。
- ベーコンを1cm程度の幅に切る。
- ①を耐熱容器に入れて油をかけて混ぜ、その上に②をのせ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約5分加熱する。
- ③の水気をよくきり、カレー粉、塩を加えて混ぜ、盛り付けてパセリを散らす。

ひとくちメモ

レンコンやごぼうなど食物繊維が多い食材を使うと、自然に噛む回数が増やすことができます。

【1人分】

- エネルギー …… 100kcal
- 食塩相当量 …… 0.6g
- 野菜量 …… 75g

食生活の基本は主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事です。

岩国市保健センター

簡単野菜・かむかむレシピ
その他のレシピはこちらから

～健康だより～

お元気ですか



令和7年
11月1日発行

第115号

発行

岩国市健康推進課(岩国市保健センター)

TEL (0827) 24-3751
〒740-0021 岩国市室の木町3丁目1番11号

監修：岩国歯科医師会、玖珂歯科医師会

8020

を達成している人が増えています。

同時に、歯周病

になる人が増えています。



20本以上の歯があれば、食べ物をよく噛めると言われています。山口県では80歳までに20本の歯が残っている方「8020 達成者」は約55%と、どんどん増えています。

その一方で、**歯周病**で治療を受ける方も増えています。**歯周病**は歯があるからこそその病気です。歯を残すだけでなく、よく噛んで食べるには、若いうちからのケアを継続し、歯と歯ぐきの健康を守ることが大切です。



口は災いのもと!?

～お口の中は菌の宝庫です～



口の中には、1兆個もの細菌が住みついています！歯垢1g中に、100,000,000,000個(1千億個)の細菌があり、この中には**歯周病菌**もいます。

歯垢を取り除くには、歯みがきをして歯をきれいにするのが基本です。歯と歯ぐきの溝(ポケット)などの歯ブラシの毛先が届きにくいところは、歯間ブラシやフロスを使用して、歯垢を取り除きましょう。

歯周病を**予防**するためには、毎日の正しい**セルフケア**と、定期的な**プロのケア**(歯科健診)が必要です。

生涯を通じた歯と口のセルフケア・プロのケア(歯科健診)は、未来の元気な自分への投資です！

乳幼児期



●歯と口の清潔や食習慣などの基本的な生活習慣を身に付けるとも重要な時期！

●「お口ぼかん」になっていませんか？



- ・口を閉じる筋肉が弱くなり、歯並びやかみ合わせが悪くなる場合があります。
- ・口呼吸になり、自浄作用のある唾液が減るため、むし歯や口臭の原因になります。

☆口を閉じるトレーニングをしましょう！

①口を使った遊び

シャボン玉や吹き上げなど



②ガムトレーニング

口を閉じて噛みましょう。

キシリトール入りのガムは虫歯予防にもなります。

※誤嚥の危険性があります。ガムが吐き出せるようになってから実施しましょう。

●乳歯のむし歯は放置してよい？

- ・永久歯がむし歯になりやすくなり、歯並びが悪くなる可能性があります。



☆おやつ食べ方が重要です！



- ・口の中に甘いものが残っているとむし歯になりやすくなります。
- ・おやつの時間を決め、だらだら食べはやめましょう。
- ・しっかりと噛む習慣ができるように、歯ごたえのあるおやつがおすすめです。

☆毎日のケアが大切です！

- ・1日1回は仕上げ磨きをしましょう。
- ・歯磨き後、フッ素を塗る習慣をつけましょう。
- ・おやつ後は歯磨きをするか、口の中をすすぎましょう。

☆歯が生え始めたらかかりつけ医でケア開始！



- ・子どもがじっとしてくれず、歯磨きがうまくできないことで、むし歯になってしまうこともあります。
- ・歯医者さんで定期的に見てもらい、むし歯を予防しましょう。

学齢期



●生え変わってすぐの歯はむし歯になりやすい！
●歯周病菌が住み着く土台ができる！

●歯が生え変わる時期はむし歯に注意！



- ・生えて間もない永久歯は、十分に硬くなっていません。
- ・完全に硬くなるには2～4年かかると言われています。

☆お子さん自身が歯と口のケアを正しくできるようにしましょう！

フロスや歯間ブラシなど、歯磨き以外のケアもお子さん自身が実施できるようにしましょう。



大人による1日1回の仕上げ磨きは、小学校中学年頃まで必要です。

●極悪菌、歯周病菌の正体とは？



- ・歯と歯ぐきの間の溝で増え、歯ぐきや歯を支える骨を溶かす怖い菌です。
- ・あごが完全に成長する18歳ごろには、歯周病菌にとって住みつきやすい環境が整います。

●中学～高校生は「歯肉炎」に注意！



- ・歯周病菌が悪さを始めると、歯周病の前段階である「歯肉炎」になってしまいます。
- ・学業や部活動などで生活習慣や食生活が乱れがちになるほか、ホルモンバランスが崩れやすく、歯肉炎になりやすい時期なので注意が必要です。

☆歯科医院は「歯と口の学び舎」です！



- ・学校の歯科健診を受けるだけでは、歯の健康は保てません。
- ・定期的にかかりつけ歯科医で診てもらい、セルフケアの正しい方法を教えてもらいましょう。

成人期



●むし歯や歯周病は生活習慣病の一つ！

●30歳以上の80%以上が歯周病にかかっています！

- ・歯周病を放置すると歯はグラグラになり、最終的には歯が抜けてしまいます。

●歯周病は全身の病気に関係するってほんと？

- ・歯肉の炎症によって出てくる毒性物質が、血管から全身に入り、様々な病気を引き起こしたり、悪化させる原因となります。



●妊娠中は歯周病になりやすい！

- ・女性ホルモンの増加で歯肉の炎症や出血が起こりやすくなります。
- ・つわりによる歯磨きの困難さや食事回数の増加などで、口腔内の環境が悪化しやすくなります。
- ・妊娠中の歯周病は早産や低出生体重児出産のリスクを高めてしまいます。

☆禁煙をしましょう！

- ・喫煙は歯周病を悪化させます。
- ・口腔がんの原因の一つになります。



☆年に1回以上は歯科医院を受診しましょう！

- ・自身で歯科健診に行かなければ受診の機会がありません！仕事や子育てで忙しくてもメンテナンスをしましょう。
- ・岩国市では、受診のきっかけとして、以下の対象の方に「いい歯おとなの歯科健診」の受診券を送付しています。

高齢期



●歯と口のケアは介護予防の第一歩！

●「オーラルフレイル」を知っていますか？

- ・以下の項目で2つ以上あてはまると、口の機能が衰えていく「オーラルフレイル」という状態かもしれません。

- 自分の歯の本数が0～19本（インプラントは数えない）
- 半年前と比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物等でむせるようになった
- 口の渇きが気になる
- はっきりと発音できないことがある

参考：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント



参考：東京都健康長寿医療センター 平野 浩彦 作図
出所：リーフレット「オーラルフレイル」、日本歯科医師会

- ・噛む力を維持することで、栄養の吸収がよくなったり、脳が活性化したりします。
- ・飲み込む力を維持することで、食事等でのむせを少なくし、誤嚥性肺炎の予防になります。

☆噛む力と飲み込む力をアップしよう！

① パ・タ・カ・ラ体操

「パパバ・タタタ・カカカ・ラララ・パタカラ・パタカラ・パタカラ」とできるだけ大きな声で3回、できるだけ速く3回言ってみよう

② 早口言葉

初級 「生麦 生米 生卵」
中級 「庭には二羽にわとりがいる」
上級 「となりの客は よく柿食う客だ」



☆お口の中をきれいに保ちましょう！

- ・毎日の歯磨きやフロス、歯間ブラシ、入れ歯の手入れをしましょう。
- ・健診をきっかけに、かかりつけ歯科医を持ちましょう。

市などが実施する
歯科健診

1歳6か月児
3歳児健診

学校での歯科健診

いい歯おとなの歯科健診(無料)
(20,25,30,35,40,50,60,70歳の市民および妊婦)



お口の健康診断(無料)
(75歳以上の市民(後期高齢者医療制度))