

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話しします。

あっという間に春が過ぎさり6月、紫陽花が綺麗に咲く梅雨の季節となりました。いかがお過ごしですか。今月は、6月に関する歯と口の健康週間についてお話ししたいと思います。

《歯と口の健康週間とは》

虫歯予防デーである6(む)月4(し)日から6月10日までのことをいいます。

歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対し普及啓発とともに歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療を徹底することにより歯の健康寿命を延ばし、国民の健康保持に寄与することを目的としています。厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が実施しています。

《歯と口の健康が身体に与える影響》

皆さんは健康寿命をご存知ですか。健康寿命とは健康上の問題がない状態で日常生活を送ることができる期間のことです。日本は平均寿命が80歳を超える長寿国です。しかし、近年問題となっているのが健康寿命と平均寿命との差です。日本では約10年の差があります。つまり約10年は何らかの問題をもち日常生活を送ることになります。

歯と口の健康はこの健康寿命に影響します。虫歯や歯周病により歯を失うと噛む力が低下します。すると食べたいものを食べることができなくなります。そのため、食事の楽しみが減り食事量の減少や食事が偏り栄養バランスが乱れやすくなります。また、歯周病は口の中だけではなく糖尿病や誤嚥性肺炎などの原因となることもわかってきています。そのため、歯と口を健康に保つことは健康寿命を延ばす上で大切です。

《歯と口を健康に保つためには》

歯磨きにより歯垢を除去し、口の中を清潔に保つことです。そして、症状がない場合でも定期的に歯科受診を行い、落としきれない歯垢除去や口の中の異常を早期発見し治療しましょう。

《歯を強くする栄養とは》

歯の原料であるカルシウムや歯の土台となるたんぱく質をしっかり摂り、カルシウムの利用吸収を高めるビタミンDを摂りましょう。

◎歯の原料となるカルシウム…牛乳、乳製品、干しエビ、煮干、大豆、大豆製品など

◎歯の土台を作るたんぱく質…肉、魚、卵、牛乳、乳製品、大豆、大豆製品など

◎カルシウムの吸収利用を高めるビタミンD…魚介、きのこなど

三幸の園では、これらの栄養を含む食事を6月4日に歯と口の健康週間献立として提供します。今年の献立は青菜と大豆ご飯、鮭の塩焼、ひじきの梅煮、高野豆腐の味噌汁、ミルクムースです。

《最後に》

歯と口の健康は口の中だけの問題でなく、全身の健康や健康寿命にも影響します。

歯と口の健康週間を機会に歯や口の健康について考えてみてはいかがでしょうか。

いつまでも、おいしく食べたいですね！

