

歯と食事

歯は食べ物を噛み砕くというのが皆さんのイメージする歯の役割だと思います。他にも発音を助けていたり、顔や体のバランスを整えていたりと様々な役割があるため、歯を健康に保つことはとても大切なことです。4月18日は「良い歯の日」、6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」とされています。これは「8020運動」という80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという国の活動の一環で、日本歯科医師会が制定して啓発活動を行っています。「8020」を目指して健康な歯を保ちましょう。

<歯を健康に保つための習慣>

- ① 歯を強くする食品を摂る：カルシウムやたんぱく質など積極的に摂るようにしましょう。
- ② よく噛んで食べる：噛むことで唾液が出ます。唾液には抗菌作用があり虫歯を予防します。
- ③ 歯磨きをする：自分でできる口腔ケアです。口腔内を清潔に保ちましょう。
- ④ 禁煙する：喫煙は歯周病のリスクを高めます。ヘビースモーカーは吸わない人の5倍も歯周病になるリスクが高いと言われています。

最近の研究では、歯周病の治療をすることで血糖コントロールが改善したという報告もあります。歯と糖尿病は意外と深い関連があるので、健康な歯を保つように心がけましょう！

<丈夫な歯にするために必要な栄養素>

カルシウム

歯を作るのに必要



乳製品



小松菜
チンゲン菜



小魚

ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける
日光を浴びることも大切！



きのこ類



鮭

たんぱく質

歯茎を丈夫にする

ビタミンCも一緒に摂ろう！



肉類



魚類



卵



体の健康を保つためには、歯の健康も大切なことです！
皆さんも歯の健康について考えてみましょう！

～小松菜と桜エビのチヂミ～

☆材料	(2人前)
●ネギ	1/2 本
●小松菜	1 束
●桜エビ	6g
●しらす	30g
●卵	1 個
●小麦粉	30g
●水	40g
●ピザ用チーズ	10g
ごま油	小さじ 2
ポン酢	適量

☆作り方
①ネギは薄く斜め切り、小松菜は2cm幅程度に切る。
②●のものをボウルに混ぜ合わせる。
③ごま油を引いたフライパンに混ぜ合わせた●を流し込み、薄く広げて両面焦げ目がつくまで焼く。
④焼けたら一口サイズに切って完成。ポン酢につけて召し上がれ。

