

歯の

8020

80歳まで  
歯を残す

# 健康だより

Vol.5 ～食習慣～



「80歳になっても20本以上の歯を残そう」という8020運動が展開されています。  
丈夫な歯を保ち、歯ぐきのケアを心がけて楽しい食生活を送ることは、健康の維持・増進に役立つだけでなくストレス解消にも役立ちます。

8020達成のためには、乳幼児・児童生徒から成人・高齢者に至るまでの各ステージにおける管理が必要です。保健・医療・福祉の関係者はもとより、行政、学校、企業などの協力をいただき、多くの皆さんが8020で明るく健康な人生を送れるようにしましょう。

# おやつを上手に選びましょう

子供の胃は大人の3分の1の大きさしかありません。しかし、成長期の子供は大人と同じ位エネルギーが必要ですので、3度の食事だけでは栄養が足りなくなるのです。

**10歳の子どもは30歳の女性とほぼ同じ栄養が必要です。**

	30歳代女性	9~11歳児	3~5歳児
エネルギー (kcal)	2000	2250(男子) 2050(女子)	1550(男子) 1500(女子)
たんぱく質(g)	55	75(男子) 65(女子)	45
カルシウム (mg)	600	700	500
鉄(mg)	12	10	8

第六次改訂 日本人の栄養所要量より



1日に必要な栄養の2割程度をおやつから摂ると考えてください。栄養のバランスにも気をつけましょう。



おやつを食べ過ぎて、食事が食べられなくなるのは本末転倒です。

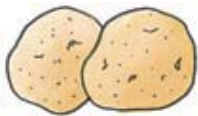


おやつ、すなわちお菓子ではありません。むし歯予防の観点からも、砂糖の摂りすぎはさけましょう。

# こんなことにも気をつけて!!

- スナック菓子は…
- 高カロリーのものが多い。
  - 後を引く味付けと、軽いので、つい食べ過ぎてしまう。
  - 塩味と、カラッとしているので、炭酸飲料とよく合う。

76Kcal



ジャガイモ100g(生)



500Kcal



ポテトチップス100g



食べ過ぎないように、食べる分だけ皿に出して食べましょう。

## 生活習慣病の予防

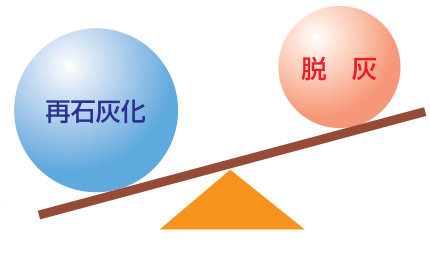
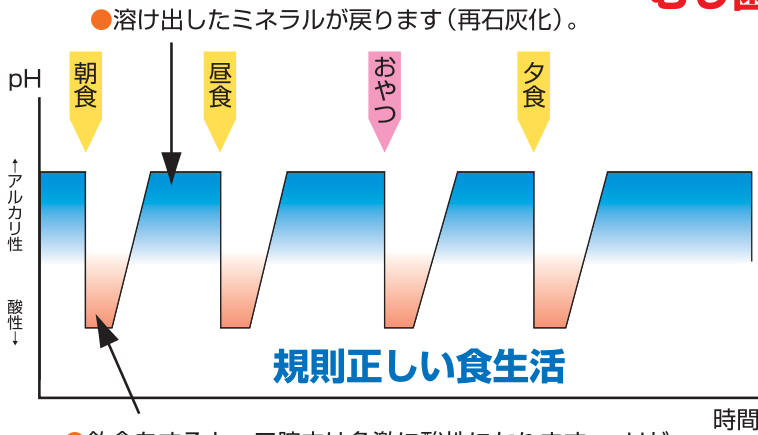
正しい食生活の習慣を身に付けることは、お口の健康を維持するためにも大切です、肥満などの生活習慣病を予防するためにも大切です。そのためにはおやつは大人が管理してあげる必要があります。

むし歯予防

肥満予防

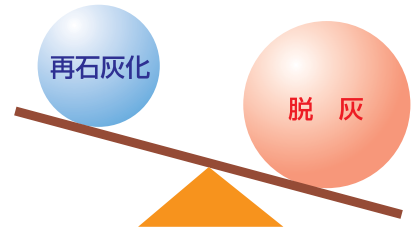
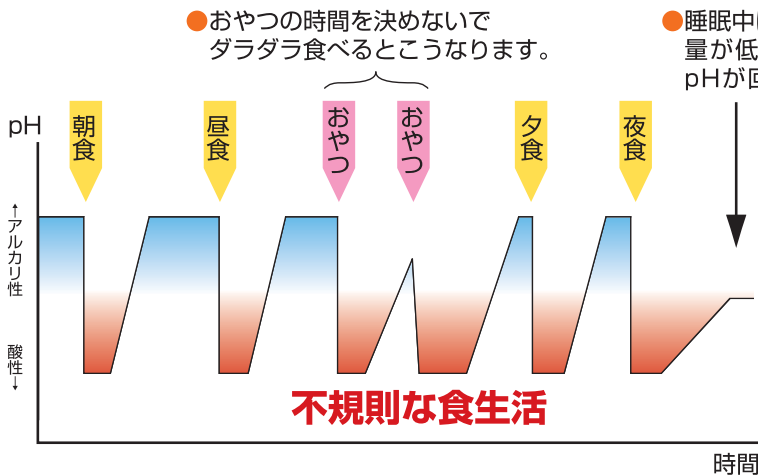
# 食習慣とむし歯の関係

頻度の飲食(間食)、不規則な飲食はむし歯になりやすい。



脱灰と再石灰化のバランスがとれているので健康な歯を維持することができます。

● 飲食をすると、口腔内は急激に酸性になります。pHがおよそ5.5以下になると、歯からカルシウムなどのミネラルが溶け出します(脱灰)。



脱灰と再石灰化のバランスが崩れると脱灰が進み、むし歯が発生します。

# よく噛むと、こんなによい効果がある

## ひ 肥満予防

ゆっくりとよく噛んで食べると食べ過ぎを防げる。

## み 味覚の発達

よく味わうことにより食物の味がよくわかる。

## こ 言葉の発音ははっきり

よく噛むことによりあごの発達がよくなる。

## の 脳の発達

動物実験では粉末のえさより固形のえさで育てたほうが脳が発達する。

## は 歯の病気の予防

むし歯や歯ぐきの病気の予防。

## が ガン予防

唾液中のペロキシダーゼが食品中の発ガン物質を無毒化。

## い 胃腸快調

消化を助け食べ過ぎを防ぐ。

## ぜ 全力投球

力いっぱい仕事や遊びに集中できる。



# 毎日の食事、こんなところに気をつけよう



たっぷり野菜と毎日の果物でビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。

牛乳・乳製品などでカルシウムを十分にとりましょう。

1日の食事のリズムから健やかな生活リズムを。



おやつにはいろいろな食品や量にも気配りを。

しっかりと自分でゆっくり食べましょう。



家族の団らんや人との交流を大切に。また、食事づくりに参加しましょう。

手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。



学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。



普段から、意識して身体を動かすようにしましょう。



「食生活指針」より

## 健康寿命を伸ばそう!!

豊かな人生

全身の健康増進

歯と口の健康づくり



県民の豊かな人生の実現に向けて「ヘルシーピープルみえ・21」を推進します

ホームページ 三重県 <http://www.pref.mie.jp>  
 (社)三重県歯科医師会 <http://www.dental-mie.or.jp>