手作りの美味しさを作り続けて56年

共立給食株式会社

健康メモ　2019年6月

歯の健康と食事

いつまでも食事をおいしく食べ、健康に過ごすためには、**丈夫な歯”**を持っていることが大切です。

厚生労働省が行っている「健康日本21」（21世紀における国民健康づくり運動）では、**「８０歳で２０本以上自分の歯を保とう」**という**「８０２０運動」**や**「６０歳で２４本以上自分の歯を保とう」**という**「６０２４運動」**が提唱されていることをご存知でしょうか。**「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」**との願いを込めてこの運動が行われています。

【歯の本数】と【食べられるもの】の関係

“20本以上の歯があれば、ほとんどの食事を不自由なく食べることができる”と言われています。

18～28 本	フランスパン　酢だこ　いか たくあん　堅焼きせんべい	
6～17本	おこわ　かまぼこ せんべい　きんぴらごぼう	
0～5本	バナナ　うどん 茄子の煮付け	

「老人保健法に基づく歯の健康教育、歯の健康相談の担当者となったら」(㈱ヒョーロン・パブリッシャーズ)より

歯の本数と食べられる食材には関連があり、硬いものは歯が多ければ食べられますが、数本の歯では噛み砕くことが出来ず、柔らかいものしか食べられなくなってしまいます。

丈夫な歯と歯茎を保つ栄養素

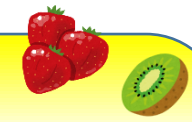
カルシウム

歯と歯茎、歯を支える骨を強くし歯周病を予防します。カルシウムはビタミンDと一緒に摂取すると、体内への吸収率がアップします。

カルシウムを多く含む食材

ヨーグルト・チーズ・牛乳などの乳製品、豆腐、煮干し・干しえびなどの干物、骨ごと食べられる魚など。

ビタミンC



歯周病で弱った歯茎のコラーゲン繊維を再生・修復し歯茎の健康を保ちます。歯周病予防に効果的な栄養素です。

ビタミンCを多く含む食材

苺、キウイフルーツなどの果物、芋類、緑黄色野菜など。ただし熱に弱いので生で食べられるフルーツがおすすめ。

たんぱく質

失われた歯や歯周組織の再生に不可欠です。動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を組み合わせてバランス良く摂りましょう。

たんぱく質を多く含む食材

肉類、魚類、卵類、乳・乳類、豆類など。

ビタミンD

カルシウムとリンの吸収を促進、血液中のカルシウム濃度を保つ役割を持っているので、丈夫な歯を保つのはもちろん、全身のカルシウム不足を防ぐためにも重要です。

ビタミンDを多く含む食材

魚介類、卵類、きのこ類など。また、日光浴によっても合成されます。

しっかりバランス良く食べて、健康な歯と歯茎を維持しましょう！