

**保健師活動  
一口メモ**



健康支援課  
☎ 973-3209

**6月は歯と口の健康週間、  
食育推進月間です♪**

うるま市健康づくり標語「小学生の部」  
**運動・すいみん・食生活**  
きそく正しく ちゃーがんじゅー



もっと歯を大切にしておけばよかった... そう感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。むし歯や歯周病により3度の食事やおやつ等制限があるとつらいものです。実際にうるま市民が

むし歯や歯周病などに  
かかった件数・経費は増

えており、歯周病が糖尿病を悪化させることや心疾患を誘発するなど生活習慣病とも深い繋がりがあることもわかっています。今月は、家庭でできる歯に良い生活習慣についてご紹介します。

**歯に良い生活習慣**

**3つのポイント！**

- ①生活リズムを整える
- ②噛み応えのある食事
- ③食べたらずるく

**①生活リズムを整える**

一日中あめをなめたり間食が多かったりするとお口の中が酸性に傾いて常に歯が溶かされた状態になるため食事は決まった時間に食べるようにしましょう。また、生活リズムを整えるためには自律神経がしっかり機能することも大切です。太陽の光を浴び、日中活発に活動し、夜はしっかりと寝ることで自律神経を整えることができます。

**②噛み応えのある食事**

食べ物を噛むときに出る唾液は口の中を洗浄し、溶かされた歯の成分を再び作ってくれます(再石灰化)。健康な歯を維持するために噛み応えのあるいろいろな食材を取り入れましょう。

噛み応えのある食材は歯が生えではありません。「パリッ」「パリッ」という噛み応えのある食材は歯が生え揃っていない幼児・高齢者は苦手です。その際には、しっとりとした食感が噛み応えのある根菜類がおすすです。噛みにくい食材は汁気を多くする・溶ける・卵でとじる・溶ける

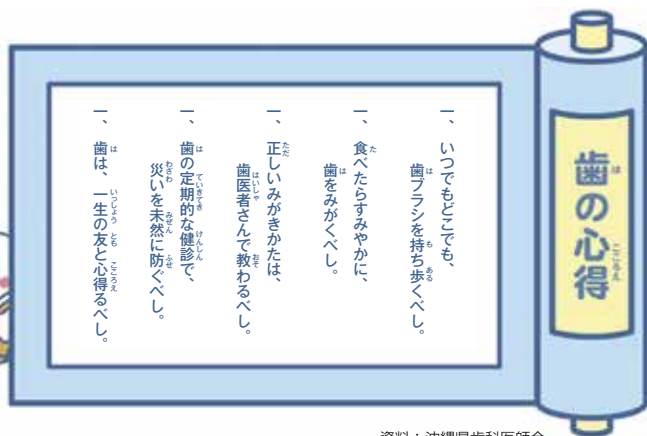
チーズを絡ませるなど外側をコーティングすると食べやすいでしょう。また、大人が食べ物をよく噛んでいる姿を見せることでお子さんも自然に噛むことを覚えていきます。



**\*カミカミにいいメニューはこれ!!**

**③食べたらずるく**

むし歯菌は歯についた食物の残り(歯垢)を摂取・分解して酸を出し歯の表面を溶かします。歯と歯の間に磨き残しがないように磨きましょう。また、寝ている間は唾液の分泌が減り、むし歯ができる可能性が高くなるので就寝前は特に丁寧に磨くことが必要です。



- 1、いつでも歯磨きをする。
- 2、歯ブラシを持ち歩くべし。
- 3、食べたらずるやかに歯をみがくべし。
- 4、正しいみがきかたは、歯医者と教えてもらうべし。
- 5、歯の定期的な健診で、災いを未然に防ぐべし。
- 6、歯は、一生の友と心得るべし。



予防のためじゃ!

6月は食生活改善推進員による調理講習会、おやつ料理教室が開催されます。(p.16)どちらのメニューも噛み応えのあるメニューになっていますので是非ご参加ください!

資料：沖縄県歯科医師会