



和歌山も梅雨入りし、じめじめした日が続いています。

夏本番を迎える前にしっかり水分補給をし、暑さに耐えられる身体づくりをしておきましょう。

6月4日からの1週間は6（む）4（し）の語呂合わせにちなんで『歯と健康の週間』と定められています。

普段急いで歯磨きを何となく済ませてしまっている方がいれば、是非この期間にお口のお手入れを見直してみるのはいかがでしょうか。



年齢を重ねるに連れて口腔機能が低下するとビタミン・ミネラル・たんぱく質・食物繊維といった栄養素や肉・魚介類・野菜・果物といった食品の摂取が減り、反対に炭水化物・穀類・菓子類・砂糖・塩などの調味料の摂取が増えがちになるので注意が必要になります。

## 歯を健康に保つためのポイント

### ① 1日3食バランスの良い食事を心掛ける

欠食してしまうと必要なエネルギーが不足してしまう可能性が高くなります。

歯の健康にはカルシウムが重要だと思われがちですが、その他の栄養素も大事な役割を担っています。

たんぱく質やビタミン・マグネシウムなど、様々な栄養素を過不足なく摂ることが大切です。

#### カルシウム

歯を強くする栄養素です。カルシウムは夜に吸収率が上がると言われているので、是非夕食時に摂食的に摂取してみてください！

乳製品  
小魚など

#### ビタミンA

エナメル質を強化し、歯の形成に重要な栄養素です。

法蓮草・南瓜  
レバーなど

#### ビタミンD

カルシウムとビタミンDと一緒に摂ることでカルシウムの吸収を促す働きがあると言われています。

鮭・さんま  
しいたけ・舞茸など

#### ビタミンC

象牙質を強化し、歯肉の健康を保つために必要です。

小松菜  
ピーマン・ブロッコリー  
柑橘類など

### ② 定期的に歯科検診を受ける

歯を失うと「噛む」ことが難しくなり、食べられるものが限られてくることで栄養バランスのとれた食事が摂りにくくなってしまいます。年に1回は歯科受診し歯のメンテナンスを行いましょう。

### ③ 寝る前の歯磨きはより丁寧におこなう

虫歯菌は寝ているときに活発になり、唾液の量も減ってしまうため虫歯になりやすくなります。毎食後20分以内に歯磨きをすることも大事ですが、寝る前はより丁寧に歯磨きをしましょう。

## よく噛む8大活用 「ひみこのはがーぜ」

柔らかい食べ物が増えて噛む回数が減ってきている現代ですが、卑弥呼が過ごした弥生時代では噛む回数が今の6倍ほど多かったそうです！

「ひみこのはがーぜ」とはよく噛むことのメリットを分かりやすくまとめたスローガンです。是非覚えていま一度よく噛んで食べることに意識を向けてみるのはいかがでしょうか♪



肥満予防



味覚発達



言葉の発音  
はっきり



脳の発達



歯の病気予防



がん予防



胃腸快調



全力投球

食事や栄養の事で何かわからないことがあれば気軽に栄養士に声をかけてくださいね。次号も楽しみにしててください！