



歯の役割

- ① **食べ物を砕く**：食べ物を噛み、砕きます。良く噛むことで唾液が分泌され、消化を助けます。
- ② **発音を助ける**：歯にも唇や舌と同じように発音を助ける役割があります。
- ③ **顔の形を整える**：子供の時に虫歯が多かったり、歯並びが悪かったりすると大人になってからの顔の形に悪い影響を与えてしまいます。



虫歯

虫歯の原因となる「ミュータンス菌」は、食べ物や飲み物に含まれる糖類を餌としてプラーク(歯垢)で繁殖し、酸を作り出します。酸の作用により、歯が溶け出す「脱灰」が、唾液の働きで溶けた歯が修復する「再石灰化」よりも上回ってしまい、「脱灰」の状態が続くと、虫歯になってしまいます。



虫歯を誘発してしまう食べ物・飲み物

★粘着性の高い物

→口に含む時間が長く、口の中に残りやすい

あめ、キャラメル、
ドライフルーツ、グミ



★糖類を多く含む物

→ミュータンス菌による酸産生で虫歯の進行を促進

クッキー、チョコレート、菓子パン
炭酸飲料、砂糖入りコーヒーや紅茶、
スポーツドリンク、果物ジュース



虫歯予防！おすすめのおやつ(間食)



ゼリー プリン

少し糖が多いが
口の中に残りにくい



ヨーグルト ナッツ類 果物

ビタミンなどの
栄養素が豊富

飲み物は、水やお茶、
砂糖のっていないコーヒーや紅茶

虫歯になりにくいものですが食後は口を
ゆすいだり、歯磨きをしっかりとしましょう！

キシリトール

キシリトールは以下のような作用を持ち、虫歯を予防してくれます。

- ①プラーク(歯垢)中のミュータンス菌を減少させ、虫歯の原因となる酸を作らせない働き
- ②キシリトールの甘さや噛む事で唾液が増え、虫歯になりにくい口腔環境を作る

キシリトールというとガムやタブレットに含まれているイメージがありますが、キシリトールは自然界に存在するため果物や野菜にも含まれます。

▼キシリトールを含む食べ物



- ・イチゴ
- ・ラズベリー
- ・なす
- ・レタス
- ・ほうれん草

▼キシリトールの商品を選ぶ時のポイント

- ①キシリトール含有率が50%以上の商品
キシリトール含有率=キシリトール(g)÷炭水化物(g)×100
- ②糖類0gの商品
キシリトールが配合されていても、虫歯を誘発してしまう糖類が多く含まれているとキシリトールの効果が下がってしまいます。

丈夫で健康な歯を作る「8020運動」

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。「8020」を目指し丈夫で健康な歯を作りましょう。

▼歯を強くする栄養素

歯の原料となる

カルシウム

牛乳 小松菜 桜えび



牛乳やヨーグルトなどの乳製品は吸収率が高くおすすめ

歯の土台(歯茎)を作る

たんぱく質

肉類 魚類 卵 大豆製品



体の成分になりやすいイラストのような良質たんぱく質がおすすめ

カルシウムの吸収を助ける

ビタミンD

さけ きのこと類 日光



食品から摂取出来ますが日光を浴びると皮膚でビタミンDを生成する

歯を支える歯槽骨の構成成分カルシウムの働きを助ける

マグネシウム

大豆製品 アーモンド あおさ



白米を玄米に変えるとマグネシウムの摂取量がUP↑

象牙質を形成(歯の大部分を占める組織)

ビタミンC

野菜類 果物類



ビタミンCは水に溶けやすい栄養素 野菜は加熱のしすぎに注意

歯の外側を覆うエナメル質を作る

ビタミンA

レバー うなぎ 緑黄色野菜



ビタミンAは脂に溶けやすい栄養素 脂(油)と一緒に食べると吸収がUP↑

高齢者

高齢になると歯や口腔内の機能低下やトラブルなどが原因で「低栄養状態」になってしまう場合があります。低栄養状態を予防するためにも丈夫な歯を維持し、口腔内を清潔に保つ必要があります。

入れ歯を使用している方

入れ歯が合わないと食事中に違和感があったり、うまく噛み切れなかったりして、食べることにストレスを感じ食欲が落ちてしまう場合があります。また、入れ歯は食べカスが残りやすいので、以下のような食べものは避けたり、食べた後は口腔ケアをするなど気を付けてみましょう。

▼入れ歯が苦手とする食べ物

粘度のあるもの

- もち
- あめ、ガム



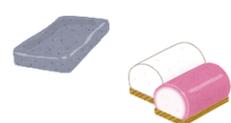
硬いもの

- ナッツ類
- イカ
- サラミ



弾力のあるもの

- こんにやく
- かまぼこ



パサつくもの

- クッキー
- パン



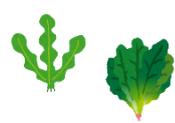
硬くて小さいもの

- いちごやキウイの種
- ごま



厚みのないもの

- わかめ、のり
- 葉物野菜




facebook やってます いいね

「食材」や「健康」「料理」に関する情報を管理栄養士が更新しております☆☆



★栄養相談受付中★

薬局では**管理栄養士**が**無料**で栄養相談を行なっています。食事について聞いてみたいとお考えの方は、気軽にご利用ください！
詳細は薬局スタッフまで！！