



私たちの身体は、食べたものでできている

栄養バランスと口腔内の健康を考える

「運動」「休養」とともに、健康の3本柱の一つとして大切な「栄養」。栄養バランスを考えた食事を摂ることで、さまざまな栄養素が体内で影響し合って働き、身体の健康が保たれます。特定の食品に偏らず、なるべく多種類の食品を摂ることが大切です。

今日は、「栄養バランス」と全身に影響を及ぼす「口腔内の健康」のポイントについて考えてみましょう。

◆3つの栄養をそろえる

栄養バランスの良い食生活を送るためには、「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえ、「乳製品」や「果物」を加えることがポイントです。



※「ふくしま食の基本」より

主食

《エネルギー源》

適量をきちんと食べよう 炭水化物・脂質

- 米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物を多く含み、エネルギー源となります（不足すると、筋肉が分解されエネルギー源として供給されます）。

主菜

《たんぱく質源》

しっかり食べよう 肉・魚・卵・大豆

- 魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となります。

副菜

《ビタミン・ミネラル・食物繊維》

たっぷり食べよう 野菜・海草・きのこ類

- 野菜などを使った料理で、主食・主菜に不足しているビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。

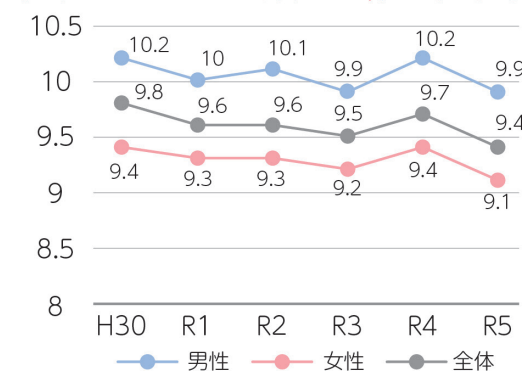
- ※その他、「果物」「乳製品」でビタミン・カルシウムを補うことと、こまめな「水分補給」も大切です。



◆塩分について

町では、平成30年度から集団健診時に「尿中塩分測定」を実施しています。令和5年度の平均値は、男性9.9g、女性9.1gであり、減少傾向がみられています。引き続き、調味料や加工食品、練製品、せんべい・スナック菓子などのとり過ぎに注意しましょう。

桑折町の推定塩分摂取量（特定健診等）



1日の塩分目標量

男性

7.5g 未満

女性

6.5g 未満

正しい歯磨きで口腔内を健康に むし歯・歯周病の原因は歯垢(プラーク)です

栄養バランスのとれたご飯をおいしく食べるためにも、口腔内の健康は重要です。歯を失う原因の約9割を占めるむし歯と歯周病の原因は「歯垢（プラーク）」によるものです。歯垢を可能な限り除去するために、正しい歯磨きを身につけましょう。

【歯垢とむし歯・歯周病】

歯垢（プラーク）は、細菌のかたまりです。むし歯・歯周病の原因となる菌は、歯垢の中に住み、口に入ってきた食べ物を栄養にして繁殖します。歯垢は、そのうち酸を作り出し、歯の表面を溶かします。これが「むし歯」です。

また、歯垢中の細菌が出す毒素によって、歯ぐきが炎症を起こすと、歯の根もとを固めている骨がやせていきます。これが「歯周病」です。このように、歯をむしばんでいく歯の大敵が歯垢です。

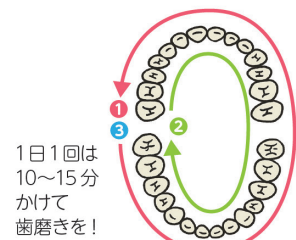
【予防の基本はブラッシング】

ブラシの持ち方と選び方

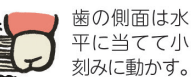


ヘッドが小さめで、毛は柔らかめから普通のかたさのものを。鉛筆を持つように、親指と人差し指で軽くつまむように持ちます。

ブラッシングの順番とポイント



①外側②内側③噛み合わせの面の順に、まんべんなくブラッシングを。磨き残しやすいのが、歯の溝と奥歯の後ろ。部分的に歯がないところも磨きにくいので、鏡で確認しながら細かく丁寧に磨きましょう。



歯間の掃除をしっかりと！

歯ブラシの毛先が届きにくい歯間の汚れを取るのに役立つのが、デンタルフロスと歯間ブラシ。どちらも歯と歯の間に通して使用します。



デンタルフロス



歯間ブラシ

舌のケアも忘れずに

舌にたまる舌苔は細菌のすみかになり、口臭や食欲低下などの原因になります。舌ブラシを使って取り除きましょう。



奥から手前に細かく動かす。

【歯科医院での定期受診】

歯周病は、痛みや自覚症状がほとんどないため、気付かぬうちに進行してしまいます。定期受診をして、クリーニング（プロフェッショナルケア）を行ってもらいましょう



歯科衛生士
氏家かおりさん

ライフスタイルや身体の状態は一人一人異なりますので、専門職による個別相談を実施しています。気軽に問い合わせください。

健康福祉課 健康増進係 ☎582-1133