

8月4日は
栄養の日

ライフステージ別の口腔ケア

8月4日は**栄養の日**。2024年のテーマは「**口と栄養の“おいしい”関係**」です。「口腔」に関する健康課題は、幅広い年代にわたり存在しています。いつまでも自分の歯で食事を楽しむために、ライフステージに合わせた口腔ケアを行い、口腔の健康を維持していきましょう。

8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動



厚生省が推進している「**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。歯が約20本残っていれば、満足に食事ができるとわれています。

口腔ケアのポイント

日ごろから**フッ化物配合歯磨き粉**や**デンタルフロス**、**歯間ブラシ**を使用することで虫歯を予防しましょう。また、定期的に**歯科検診**を受診し、口腔内の健康を維持しましょう。

〈乳幼児期〉

～5歳

- ・乳歯が生え、**食べる機能**を獲得する時期
- ・よくかむ習慣を付ける
- ・乳歯は**虫歯**になりやすく、保護者の仕上げ磨きが必要



〈学齢期〉

6～17歳

- ・乳歯から**永久歯**に生え変わる時期
- ・虫歯や歯周病、生活習慣改善に**自ら取り組む習慣**をつける

〈成人期〉

18～64歳

- ・**口腔状態や健康への関心**が薄れやすい時期
- ・歯周病の増加や悪化が進みやすいため、定期検診や自らの口腔ケアによる予防が大切

〈高齢期〉

65歳以上

- ・**唾液減少**による虫歯・歯周病の増加や悪化が進みやすい時期
- ・**歯の喪失**による食事量低下・むせ、**誤嚥(ごえん)**のリスク増加



参考文献：日本歯科医師会、啓発活動、8020運動
東京都保健医療局、「いい歯東京」(第一次改訂)

かむことの大切さ

よくかんで食べることには、どのような効果があるかご存知ですか？かむことの8つの効用を「**ひみこの歯がいーぜ**」という標語があります。弥生時代の卑弥呼は、現代の人に比べてかむ回数が**6倍**だったそうです。

かむことの8つの効用「ひみこの歯がいーぜ」

ひ 肥満予防

脳にある満腹中枢を刺激して、食べ過ぎや肥満を防ぐことができます。

は 歯の病気を防ぐ

かむことで唾液の分泌が増加します。唾液は虫歯や歯周病を予防します。

み 味覚の発達

素材そのものの味がよくわかるようになり、味覚が発達します。

が ガンの予防

唾液には食べ物の中の発がん性物質や細菌を減らす効果があります。

こ 言葉の発音がはっきり

口まわりの筋力が鍛えられしっとりした発音になります。

いー 胃腸の動きを促進

消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

の 脳の発達

脳細胞の働きを活性化して子どもの知育・高齢者の認知症予防に役立ちます。

ぜ 全身の体力向上と全力投球

よくかむことで丈夫な歯とかみしめる力がつきパフォーマンスが向上するといわれています。

参考文献：学校食事研究会、月刊学校の食事、よく噛む8大効用 ひみこの歯がいーぜ
一般社団法人、日本口腔保健協会、お知らせ、ひみこの歯がいーぜ

管理栄養士が質問に お答えします！



「よくかみなさい」といわれるけど、具体的には何回くらいかめばいいのでしょうか？

日本歯科衛生士会によると、**理想は30回以上**です。かむ回数を増やすコツについて紹介します。



管理栄養士

かむ回数を増やすコツ

現代人がひと口にかむ**平均回数は10～20回**といわれています。食事中に意識できることとして、**かむ回数を数える・ひと口を少なめにする**などがあります。調理の際にも一工夫することでかむ回数を増やすことができます。

選び方 歯ごたえのある食材を選ぶ

食物繊維が多い食品(根菜・豆・きのこ・麦)
弾力のある食品(こんにやく・たこ・いか) など
食感の異なる食材を組み合わせることもおすすめ

調理法 **大きめに切る / 切り方を変える / 硬めにゆでる**
例) 千切り→ざく切り 薄切り→乱切り

味つけ **薄味にする**
味わいながら食べることでかむ回数が増える



参考文献：日本歯科衛生士会、噛む力を保ちましょう
山口市、よく噛んで健康の維持を

管理栄養士による栄養相談の詳細は裏面左下へ→→

唾液について知ろう！

歳を重ねるごとに唾液の分泌量は減ります。20代で最も多く、30代以降で減少、70歳を超えると分泌量が20代の半分以下になるといわれています。唾液が減ると、口臭がひどくなったり、虫歯や歯周病などにかかりやすくなったりします。おいしく食事を食べ続けるためにも、唾液は欠かせません。唾液の分泌を促す方法について紹介します。

唾液の分泌を促す方法

①よくかんで食べる

食事の際は、**1口30回**を目安によくかんで食べましょう。ガムをかむことで唾液の分泌が促されます。

②こまめに水分補給する

唾液を分泌するためには水分が必要です。水分補給には、カフェインの含まれていない**麦茶**や**水**がおすすめです。**喉が渴いたと思う前**に水分補給を心掛けましょう。

③鼻呼吸を心掛ける

口呼吸では口内が乾燥しやすくなります。特に**マスク着用時**は口呼吸になりやすいため、鼻呼吸を意識しましょう。

④唾液の分泌を促す食材を食べる

レモンや**梅干し**などのすっぱいものの他、昆布に含まれるアルギニン酸や納豆のポリグルタミン酸も唾液の分泌を促します。

唾液腺マッサージで更に分泌量アップ！



<耳下腺のマッサージ>

耳の横を親指以外の4本指で後ろから前に向かってゆっくり回す



<舌下腺のマッサージ>

両手を組み親指を立て、立てた親指で顎先を真下から上に向かってグッと押す



<顎下腺のマッサージ>

下顎の側面の内側の柔らかい部分に親指を当て、骨に沿い5か所ほどそれぞれ1～2秒ずつ耳に向かって押す

参考文献：KOSE,唾液を増やして健康に！唾液に秘められた健康パワー
KISSEI,唾液の分泌を促すための日小生活の工夫

おすすめレシピ～唾液分泌編～

さばのレモンマリネ



【成分表(1人当たり)】

エネルギー	287kcal
たんぱく質	17.6g
脂質	21.7g
炭水化物	11.8g
食塩相当量	1.4g

【材料(2人分)】

さば	160g	にんじん	30g
酒	大さじ1	油	大さじ1
塩	小さじ1/5	酢	大さじ1/2
こしょう	少々	レモン汁	大さじ1
小麦粉	適量	塩	小さじ1/3弱
オリーブ油	大さじ1	砂糖	小さじ1/2
玉ねぎ	50g	こしょう	少々
セロリ	50g	レモン	2枚

レモンやお酢の酸味で唾液の分泌が期待できるレシピです。さっぱり食べられるので暑い夏にもピッタリです。



【作り方】

- さばは、酒を絡めて水気をふき、腹骨を取って、2cm幅にそぎ切りにする。身に塩・こしょうを振り、5分置く。
- 玉ねぎは横薄切り、セロリは筋を取って斜め薄切り、にんじんは斜め薄切りにしてから千切りにする。
- ボウルに2を入れて油・酢・レモン汁・塩・こしょうを入れ、混ぜる。
- 1の水気をふき、小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブ油を熱し、中火で両面焼き。焼き色が付き、火が通ったら、キッチンペーパーにとって油を除く。熱いうちに3に入れてさっくり混ぜ、4つ切りにしたレモンを加え、5分置いて器に盛る。

参考文献：全業グループ,かしく、おいしく！健康レシピ（今泉久美先生監修）
八訂 食品成分表2023,女子栄養大学出版部

全国でオンライン栄養相談ができます

日本調剤では、管理栄養士が栄養相談を承っています。

日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って、**薬局にご来局いただかなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポート**いたします。

詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

オンライン栄養相談の方法について紹介しています。
詳細はQRコードよりご確認ください >>



日本調剤 ○○薬局

住 所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定 休 日 :

営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

