

# 栄養通!! Vol.61

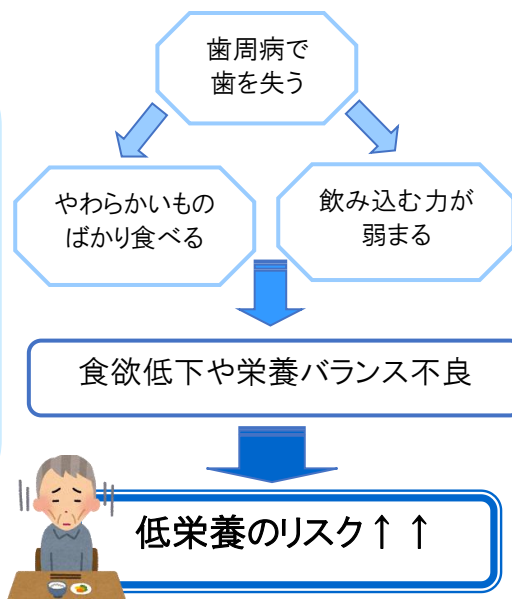
## 歯周病と食事

令和3年7月発行  
「栄養通!!」61号  
発行責任者  
多摩南部地域病院栄養科

歯の不調、放っておいていませんか？

日本人が歯を失う原因の第1位は歯周病です。(8020推進財団調査,2018年) 歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨が壊されていく病気で、生活習慣病のひとつです。

歯を失い、咀嚼・嚥下機能が低下することで、食べられる物の種類や量が制限されると、栄養のバランスが崩れ、低栄養のリスクが高まるため、歯周病の予防が大切です。



### 歯周病を引き起こす4つの因子

- ① **微生物因子**…歯周病の原因となる微生物の存在
- ② **環境因子**…喫煙、口の中の清掃不良、ストレス、口呼吸の習慣 等
- ③ **患者側の因子**…年齢、歯の数、糖尿病の有無 等
- ④ **噛み合わせの因子**…噛み合わせ不良、歯ぎしり、歯の食いしばり 等

歯周病の原因は様々…  
思い当たるところは  
ありますか？



参考：日本歯科医師会 歯とお口のことなら何でもわかる テーマパーク 8020

### 歯周病を予防するために



- ・丁寧な歯磨きや、定期的な歯石除去で口の中を清潔に保ち、たばこは控えましょう。
- ・主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事を心がけましょう。
- ・1口あたり30回程度、よく噛みましょう。
  - \*唾液が出て口の中を綺麗にするのを助けます
  - \*噛む力を維持するのに役立ちます
  - \*血糖値の急上昇を予防できます
- ・よく噛める食材を取り入れましょう。
- ・間食は決まった時間に摂りましょう。  
間食の回数が多い場合は減らしましょう。

食材・料理の工夫



間食のあとにも歯磨きを…\ (^o^)/

#### ①切り方を工夫する

切り方で使う歯や噛む回数が違います  
太きめの乱切りやスティック状が  
オススメです



#### ②噛みごたえある食材をプラスする

例：野菜(ごぼう、きのこ等)、ナッツ類、豆類

#### ③かぶりつく料理を取り入れる

例：骨付き肉、サンドイッチ、焼き鳥等

#### ④“ちょっと食べにくい”が良い◎

例：小骨のある魚(さんま、アジ等)  
殻付きの貝(アサリ、しじみ等)