

噛むがつくる健康ライフ

よく噛む
メリット

ひ	み	こ	の	は	が	いー	ぜ
肥満防止	味覚の発達	言葉の発音がよくなる	脳の働きが活発に	歯や口の病気を防ぐ	がん予防	胃腸の調子よくなる	全身の体力向上
満腹中枢を刺激して食べすぎ防止	食べ物本来の味がわかる	歯並びが良くなり、きれいな発音になる	脳の血流が多くなる	唾液量が増え、殺菌作用が働く	唾液量が増え、発がん物質の毒素を消す	消化酵素がたくさん出て、消化吸収を助ける	栄養が十分に吸収され、力がみなぎる

現代人の噛む回数は、1700年前の卑弥呼の時代の約6分の1。一口30回噛むことが健康の秘訣です。

歯を失う原因の第1位「歯周病」 あなたの歯周病の危険度は？

まずは
チェック

	チェック項目	チェック欄	点数
1	朝起きたときに口の中がネバネバする		1
2	口臭があるとされたことがある		1
3	食事の後、歯の間にものがはさまりやすい		2
4	歯磨き時、歯ぐきから出血することがある		3
5	歯ぐきが腫れることがある		4
6	ぐらつく歯がある		5
7	あまり歯磨きをしない		1
8	タバコをよく吸う		1
9	歯医者には歯が痛いときしか行かない		1
10	ストレスを感じる事が多い		1
11	糖尿病にかかっている		1

歯周病菌が全身を駆けめぐ

歯周病菌は、歯ぐきの出血している場所から血液中に入り込み、血流に乗って臓器や血管壁にたどり着きます。そこで毒素を出して“炎症”を引き起こす為、全身で病気が発症・悪化します。



かかりつけ歯科医をもとう

気軽に相談できて、信頼できるかかりつけ歯科医を持つことが、あなたの歯を守る近道です！

セルフケア (毎日の歯磨きでケア)	+	よく噛んで食べる 好ましい食事 生活習慣を心がける
プロフェッショナルケア (年1~2回の定期検診で 歯石をクリーニング)	+	正しい歯磨きの方法を教わる 必要な歯科治療を受ける

合計点が10点以上 - **危険** -
歯周病がかなり進行している
可能性が！歯を失わない為にも、早めに歯科受診を。

合計点が5~9点 - **要注意** -
歯周病の可能性大。歯みがき等の生活習慣を見直し、進行しないうちに歯科へ。

合計点が1~4点 - **注意** -
歯周病になりやすい要因あり。初期には自覚症状がないので、定期的に歯科検診を。

合計点が0点 - **安全圏** -
歯周病の心配なし。歯科などで検診や歯磨きの指導を受けることさらに安心。

【よく噛むことにつながる食材】

1. 硬いもの (炒り大豆・アーモンド・ピーナッツ)
2. 繊維が多いもの (筍・ごぼう・切干大根、小松菜)
3. 弾力性があり、かみきりにくいもの (こんにゃく、イカ、タコ、かまぼこ)

【カルシウムの十分な摂取と栄養バランス】

カルシウムを乳製品や小魚などで補い、自分にあった食事量で栄養バランスに心掛けて歯周病予防。大切な歯を失わないようにしましょう。

JA鹿児島県厚生連
地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

よく噛む食材を使ったメニューの紹介

食感の異なる食材をゆっくり味わってみましょう！

【かみかみ・もぐもぐ・彩りサラダ】

<材料> (1人分)

小松菜 30g / 人参 20g
れんこん 20g / こんにゃく 30g
みょうが 少々

A { みそ 小さじ1杯 酢 小さじ1杯弱
砂糖 小さじ1/2杯 練り辛子 適宜

<作り方>

1. 小松菜はゆでて、4cm長さに切る。
2. 人参は拍子切りにする。
3. れんこんは半月切り、こんにゃくは手綱する。
4. 2、3をそれぞれゆでる。
5. 器に彩りよく盛り合わせる。
6. Aを合わせて、5にかけてみょうがのせん切りを飾る。

冷蔵庫で冷たくして美味しくいただきます。

エネルギー:47kcal、蛋白質:1.5g、脂質:0.3g、食塩:0.6g