



健康的な食生活 できていますか？



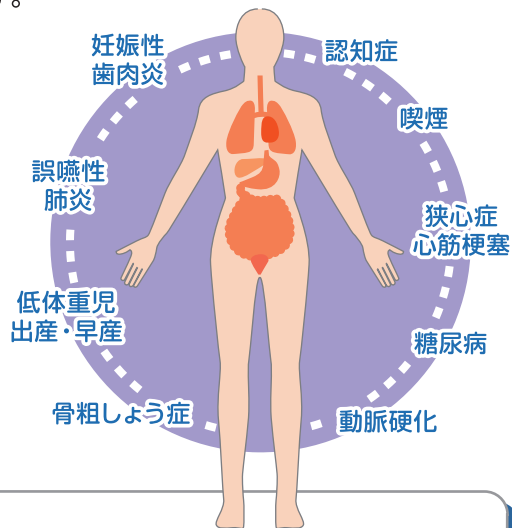
食事、生活習慣は、お口の健康に大きな影響を与えていることをご存じですか？
「生涯おいしく楽しく食べる」ためには、「食」に関する知識を身につけ、バランスのよい「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を送れるようにすることが必要です。
もちろん、むし歯・歯周病などのトラブルの予防にもつながっていきます。

食生活が影響する全身疾患とは？

こんな食生活をしていませんか？

- ・炭水化物中心の食事が多い
- ・野菜はほとんど食べない
- ・よく噛まずに飲み込んでいる
- ・インスタント食品やコンビニ食品
- ・間食は甘いものばかり

このような食事をしていると…
歯を失うリスクが高くなります！



1. バランスがよい食事とは？

6つの食品群を取り入れたバランスの良い食事を摂ると、身体に必要な**6大栄養素**をしっかり摂ることにつながり、健康の維持・増進や生活習慣病の予防につながります。また、お口の健康に必要な**栄養素**も補えるので、**むし歯**や**歯周病**の予防などにも役立ちます。毎日の食事を見直してみましょう。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

※SVはサービング（食事の提供量の単位）の略

※図の1日分のSV数は一般的な女性の場合。一般的な男性の場合、1日分のSV数が1つずつ増加 平成22年3月 一部変更

1日分

料理例



水・お茶

5-7 主食
ご飯、パン、麺
ご飯(中盛り)だったら4杯程度

1
つつ分

ご飯小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5
つつ分

ご飯中盛り1杯 うどん一杯 もりそば一杯 スパゲッティ

5-6 副菜
野菜、きのこ、いも、海藻料理
野菜料理5皿程度

1
つつ分

野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具だくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し

2
つつ分

ひじきの煮物 煮豆 きのごそテー 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

3-5 主菜
肉、魚、卵、大豆料理
肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度

1
つつ分

冷奴 納豆 目玉焼き1皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

3
つつ分

ハンバーグステーキ 豚肉の生姜焼き 鶏肉のから揚げ

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

1
つつ分

牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック

2
つつ分

牛乳瓶1本分

2 果物
みかんだったら2個程度

1
つつ分

みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

平成17年6月
厚生労働省・農林水産省決定

お口の健康に
必要な栄養素

カルシウム

歯の表面の硬いエナメル質をつくります

たんぱく質

歯を支える骨や歯肉に必要なコラーゲンをつくります

ビタミンA・B・C・D

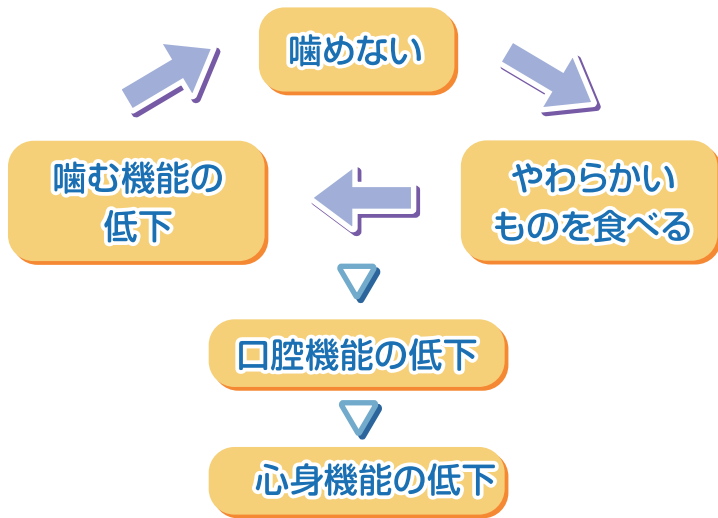
歯や歯肉を良質なものにします働きがあります

2.しっかり噛んで食事をしましょう!



だ液で知る
あなたのお口
SillHa
シルハ

みなさんの毎日の食事では、ひとくちにつき何回噛んでいますか？
実は「噛む」ことはお口と全身の健康にとって、とても重要な役割をしています。
噛まない食事を続けていると唾液の量が減少し、「むし歯」や「歯周病」になりやすくなるのです。
ひとくちにつき「30回噛むこと」を目標にしましょう!



よく噛んで食べることのメリット

- ・ 顎の発育を促したり、味覚を発達させる。
- ・ 唾液の分泌を促し消化を助ける。
- ・ むし歯や歯周病を予防する。
- ・ 脳を活性化し、認知症を予防する。
- ・ 肥満を防止する。



Check!

シルハ検査結果のココ

「緩衝能」の数値が低い場合、お口の中を酸性から中性に戻す力が弱く、歯が溶けた状態が長く続いてしまいます。よく噛んで食べることで唾液量を増やし、「緩衝能」の力を補えるようにしましょう。

3.砂糖は1日何グラムまで?

1日の砂糖の量の目安
成人 約25g (スティックシュガー約8本分)
3歳児 約15g (スティックシュガー約5本分)

WHOガイドライン「成人及び児童の糖類摂取量」2015より

砂糖を過剰摂取することで、むし歯の原因になることはもちろん、糖尿病などの生活習慣病だけでなく、うつ病・骨粗しょう症・老化を促進させる恐れもあります。

普段食べている飲み物やスイーツにはどのくらいの砂糖が含まれているのでしょうか。

スイーツ・飲み物の砂糖量 (カッコ内はスティックシュガー3gに換算した時の数) の目安

	ショートケーキ	51g (約17本)		コーラ	500ml 55g (約18本)
	プリン	16g (約5本)		缶コーヒー	185ml 12g (4本)
	シュークリーム	16g (約5本)		スポーツドリンク	500ml 33.5g (約11本)
	バニラアイス	20g (約7本)			

間食は次のことに気をつけて上手にとり入れましょう!

- ・ 間食の時間を決めて、だらだらと食べないようにしましょう。
- ・ 水分補給はお水かお茶を飲みましょう。
- ・ できるだけ砂糖が少ないものを選びましょう。

Check!

シルハ検査結果のココ

- ・ 「酸性度」の数値が高い場合、間食のとり方に問題がないか確認しましょう。
- ・ 「むし歯菌」の数値が高くなっていないか要チェック!
むし歯菌が活発に活動していると、砂糖を取り入れることでさらにむし歯ができやすくなります。

AGEsセンサの測定をされた方へ

<AGEsとは?>

不適切な食生活や生活習慣、運動不足などにより体内に蓄積される老化物質の一つ。最終糖化物質とも呼ばれる。AGEsセンサで測定すると、同年代と比較して、AGEsの蓄積レベルが評価されます。

<AGEs評価UPのためには?>

- ・ 食事や間食時の糖質の量に気をつけましょう。
 - ・ 食事の順番を意識しましょう。野菜から食べることで、体への糖質の吸収が穏やかになります。
 - ・ 低糖質の食品をうまく活用しましょう。
- ※糖質…炭水化物から食物繊維を除いたもの。デンプンや糖類など。

後藤 由佳
歯科衛生士 監修

日本アンチエイジング歯科学会認定歯科衛生士
国際食育士協会歯科食育士エキスパート認定講師