

## よく噛むことの大切さ



現代の食事は、軟らかく噛み応えがないものが多いため、昔に比べて噛む回数が減ったと言われています。規則正しい食生活を心がけ、よく噛んで食べる習慣を身につけるとともに、むし歯や歯周病の予防・治療等、歯と口の健康を保つことが大切です。

また、歯と口の健康は、肥満や生活習慣病等、全身の健康にも大きく関わっています。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、乳幼児期から高齢期まで、全てのライフステージにあわせた適切な食べ方や口の手入れが大切です。

### 〈妊娠・胎児期〉



- ・ ゆっくりよく噛んで味わって食べ、食べ過ぎや生活習慣病を予防する
- ・ デンタルフロスや歯間ブラシなどを使い、食後の歯磨きを習慣にする
- ・ 妊娠中はむし歯になりやすいので、定期的に歯科健康診査を受ける

### 〈乳幼児期〉



乳幼児期は、「噛む」「飲み込む」などの口の機能が発達する時期です。また、乳歯をむし歯から守れるよう、望ましい歯磨き習慣を身につけましょう。

- ・ 離乳食や幼児食は口の機能の発達にあった大きさやかたさになるよう、切り方や調理方法を工夫する
- ・ のどに詰まりやすい食材に気をつける
- ・ よく噛んで食べる
- ・ 甘い飲み物、食べ物を控える
- ・ 歯磨きの習慣を身につけ、保護者が仕上げ磨きをする
- ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受ける



### ○味覚の発達

人間は本能的に甘味、塩味やうま味を好み、酸味や苦味を好まず、経験により好むようになります。豊かな味覚を形成するには経験が必要です。子どもの味覚の発達には「育成する」という姿勢が必要です。

低年齢時期から濃い味を覚えてしまうと、うすい味を感じにくくなってしまいます。子どもの頃からうす味に慣れ、色々な食材を味わうようにしましょう。

### 〈学童・青少年期〉



発育段階に応じた食べ方を実践するとともに、永久歯をむし歯にしないために、歯磨き習慣を身につけましょう。また、嗜好飲料や砂糖のとりすぎに気をつけましょう。

- ・よく噛むことの大切さを理解し、実践する
- ・噛み応えのある食材を取り入れる
- ・歯磨きの習慣を身につける
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受ける

### 〈成人期〉



- ・ゆっくりよく噛んで味わって食べ、食べ過ぎや生活習慣病を予防する
- ・デンタルフロスや歯間ブラシなどを使った食後の歯磨きを習慣にする
- ・禁煙に努め、歯を失う原因である歯周病を予防する
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受ける

### 〈高齢期〉

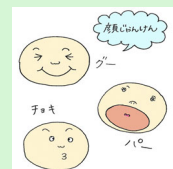


- ・自分にあった食事をゆっくりよく噛んで味わって食べる
- ・オーラルフレイル予防に、健口体操を習慣にし、口腔機能を維持向上する
- ・デンタルフロスや歯間ブラシなどを使った食後の歯磨きを習慣にする
- ・入れ歯は、毎食後手入れを行う
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受ける

#### ○健口（けんこう）体操

口の機能低下を予防し、元気な口やイキイキした表情を保つため、「健口（けんこう）体操」をやってみませんか？

詳細はこちら（本市ウェブサイト）→



#### 〈ご存じですか？オーラルフレイル〉

オーラルフレイルとは、歯と口の機能が低下することを言います。歯と口の健康に関心が低いと、歯周病やむし歯になりやすく、歯を失うと口腔機能が低下します。噛む・飲み込む機能の低下は、食べる楽しみの喪失だけでなく、食事量が減少し、低栄養につながる可能性があります。ささいな症状を見逃さないことが大切です。

#### 3項目以上で口の働きが衰えています。

- 残っている歯が20本未満
- 噛む力が弱くなった
- 舌の力が弱い
- 滑舌が悪くなった（発音がはっきりしない）
- かたい食品が食べづらくなった
- むせることが増えてきた

#### オーラルフレイルを見逃すと…

- ・低栄養や低体重
  - ・閉じこもり
  - ・認知機能の低下
  - ・将来の介護リスクを高める
- などが起こりやすくなります。

