

令和8年

4月

# しがそせい苑

# 栄養だより

## ～身体のは健康は歯の健康から～

4月になり春らしい陽気になり、おいしい食べ物もたくさん旬を迎えています。

なんでもよく噛んで食べるためには、健康な歯が欠かせません。歯の健康が損なわれることは、適切な栄養摂取を阻害してしまいう可能性があります。

自分の歯があるのは、食生活を豊かにすると同時に、健康の維持・増進、病気の予防につながります。

今月は歯の健康を保つためのお食事についてお伝えします。

### オーラルフレイル予防

オーラルフレイルとは加齢により噛む力や嚥下機能の低下が起こりやすくなることです。

それにより食事量の減少や栄養の偏り、全身の衰弱といった悪循環におちいります。

柔らかい食事ばかりでなく、しっかりと噛む必要がある食品を食事に取り入れることで、「食べる力」を維持、オーラルフレイルの予防をすることが重要です。

加齢などの影響で唾液が減少しがちになるため、よく噛んで唾液の分泌を促す食事や、適度な水分摂取を心がけることが、虫歯や歯周病、誤嚥性肺炎の予防に繋がります。




高齢者では、口腔機能が低下すると、ビタミン・ミネラル・タンパク質・食物繊維といった栄養素、肉・魚介類・野菜・果物といった食品が減少し、反対に炭水化物・穀類・菓子類・砂糖・塩などの調味料の摂取が増えていきますので注意が必要です！！



### ～歯を健康に保つための習慣～



- ① 歯を強くする食品を摂る：カルシウムやたんぱく質などを積極的に摂るようにしましょう。
- ② よく噛んで食べる：噛むことで唾液が出ます。唾液には抗菌作用があり虫歯を予防します。
- ③ 歯磨きをする：自分でできる口腔ケアです。口腔内を清潔に保ちましょう。
- ④ 禁煙をする ：喫煙は歯周病のリスクを高めます。ヘビースモーカーは吸わない人の5倍も歯周病になるリスクが高いと言われています。

### ～丈夫な歯にするために必要な栄養素～

たんぱく質：歯茎を丈夫にする

- ・肉類
- ・魚類
- ・卵
- ・大豆



ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける  
日光を浴びると体内でも作られます

- ・きのこ類
- ・鮭



カルシウム：歯を作るのに必要

- ・乳製品
- ・小魚
- ・小松菜、チンゲン菜



最近の研究では、歯周病の治療をすることで血糖コントロールが改善したという報告もあります。  
歯と糖尿病は意外と深い関係があるので、健康な歯を保つように心掛けましょう！！

