



栄養だより



夏号



甘木中央病院 栄養室



《今月のお膳》



<献立>

- ・七夕そうめん
- ・夏野菜の天ぷら
- ・もやしのピーナッツ和え
- ・すいか
- ・七夕ゼリー

ポイント

夏野菜たっぷりでビタミン、ミネラルを補給できます！

梅雨の季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、今回のテーマは「歯と口腔」についてです。

<歯や口全体の健康との関係>



虫歯・歯周病 → 歯や筋肉の痛み → 歯の喪失 → よく噛めない
 → 食事の減少・栄養バランスの偏り → 体重・筋力減少
 → 全身の健康状態の悪化(寝たきりや介護状態になる可能性も…)



<歯と口を健康に保つポイント>



使っていない筋肉が衰えるように歯も口も使わなければ衰えてしまうため、**噛む習慣を作りましょう！**



よく噛むことで、

噛む力を維持できる → 十分な栄養素・唾液量 → 歯が汚れにくくなる → 歯・歯周病になりにくくなる → 歯を維持する



健康の保持・増進のため日頃からお口の健康づくりに取り組みましょう。



<歯・口腔に良い食べ物>



《歯の形成》

カルシウム

乳製品、小魚、

青菜(小松菜、千んゲン菜)など



《カルシウムの吸収を助ける》

ビタミンD

きのこ、桜エビなど



《歯のエナメル質を強化》

ビタミンA

人参、かぼちゃ、

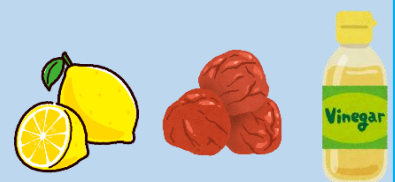
レバー、うなぎなど



《唾液の分泌を促進》

酸っぱい食べ物

レモン、梅干し、酢の物など



効果: 間接的に口の中を清潔に保つことを助けます。

何でも良く噛んで食べるためには、健康な歯が欠かせません。

自分の歯で何でも噛めるということは、食生活を豊かにすると同時に、

健康の維持・増進、病気の予防に繋がるといわれています。

日頃の歯磨きに加えて、お食事の際の食べ方や食材についても意識して取り組んでみてはいかがでしょうか！