



栄養の日

～よく噛んで食べよう～



8月4日は栄養の日、8月1日から8月7日は栄養週間と制定されています。栄養週間では、食事の栄養や日頃の食生活について考える機会とされています。今年のテーマは、「**口と栄養のおいしい関係**」です。「健康日本21（第三次）」でも咀嚼力に言及がある等、口と栄養の関係が注目されています。

胃腸の働きを助ける

食べ物をよく噛みくだき、消化酵素が含まれただ液と混ぜあわせることで、胃腸への負担を和らげ消化を助ける効果が期待できます。

虫歯・歯周病予防

よく噛むと、だ液の分泌が活発になる。だ液には口の中をきれいにする自浄作用があり、歯や歯茎に汚れが溜まり有害な細菌の温床となるのを防いでくれます。



噛むメリット

脳機能を高める

よく噛むことにより脳が刺激されて血行がよくなり、栄養と酸素が十分に脳に供給され、脳の機能が活発になる効果が期待できます。

肥満予防

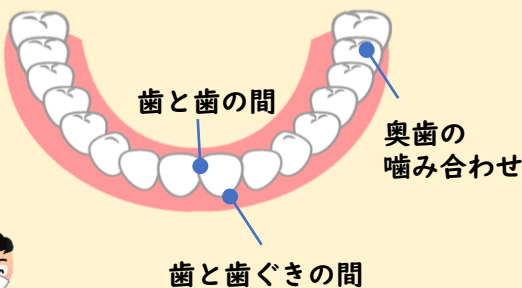
よく噛むと満腹中枢が刺激され、食欲抑制のメカニズムがはたらくため、食べ過ぎに自然とブレーキがかかりダイエット効果が生まれて生活習慣病の予防が期待できます。



8020運動とは

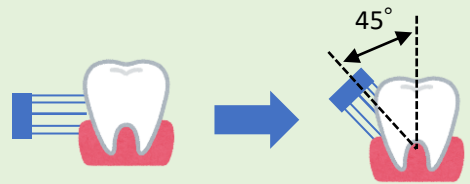
「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われており、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

磨き残しが多い場所



歯磨きのポイント

歯茎に対しては45度の角度に毛先を当てて5mm幅程度で動かして磨いていく



8020を達成するために、定期的に歯の健診を受け、歯を失う原因となるおし歯や歯周病を早期に発見し、早期に治療を受けるように心がけましょう。

