



おいしい たのしい
元気やない

＊ ＊ 一口メモ ＊ ＊

☆目指せ「8020」☆

柳井市健康づくり計画目標

- 歯科疾患の治療が必要な3歳児保護者の割合
現状値 42%⇒減らす
- 一口30回^か嚙んで食べる人の割合
現状値 104%⇒30%

いつまでも自分の歯でおいしく食べるために、「80歳で20本の歯を残そう」という「8020運動」が推進されています。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ますと言われています。むし歯や歯周病が進行すると歯が抜け落ちたり抜かざるを得なくなります。そうなる前に予防を心がけましょう。

『よくかむと いいことがいっぱい!!』

① 消化吸収が良くなる。

歯が健康であれば、よくかむことで食べ物を細かくできるため、胃腸への負担が少なくなります。

② 抵抗力が高まる。

よくかむことで全身の抵抗力が高まります。またかむことで分泌量が増える唾液には、消化作用だけでなく、抗菌作用もあります。

③ 肥満防止。

よくかんで味わいながらゆっくりとる食事は、少量で満腹感が得られるため、肥満予防につながります。

④ 脳が活性化する。

咀嚼による筋肉の動きが脳への血液の循環を促し、脳細胞の活動を活発にします。

⑤ 発音をはっきり、表情も豊かに。

歯がそろっていれば、言葉をはっきり発音できるばかりか、表情も明るく豊かになります。

※裏面もあります

こんな
栄養素で

丈夫な歯と歯ぐきを！！

歯と歯ぐきを健康に保つためには、抵抗力のアップにつながるバランスのよい食事が基本です。さらに歯の再石灰化（歯の再生）を促す栄養素を多く含む食材や、かむ回数を増やす食材を選び、おいしく味わいながら、歯と歯ぐきの健康を守っていきましょう。

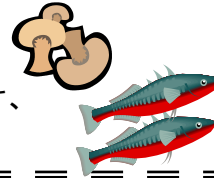
再石灰化の
もとになる
煮干し、干しエビ
ごまなど

カルシウム・リン



再石灰化
をサポートする

ビタミンD



乾燥しいたけ、
いわしなど

エナメル質を
強くする
かぼちゃ、
にんじん
うなぎなど

ビタミンA



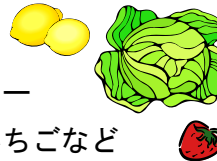
歯の土台
を作る
豆腐、卵
納豆など

たんぱく質



象牙質を
強くする

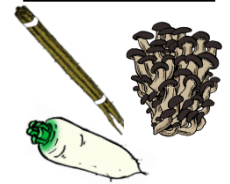
ビタミンC



キャベツ、
ブロッコリー
レモン、いちごなど

かむ回数
を増やす

食物繊維



果物、野菜、
海藻類、
きのこなど