

うわーん新聞

2012年10月 第33号
作成:北川佳奈(健康運動指導士)



☆歯の健康☆

～80歳まで20本の歯を保ちましょう!!～



成人の歯は何本あるかご存知ですか?健康づくりのためには運動以外にも、自分の歯でおいしく食べることも大切です。今回は歯の健康について詳しくお伝えしていきます。

成人の歯(永久歯)は28本(親知らず4本を入れると32本)ありますが、それが平均で60歳までに23本に、70歳までに17本にまで減ってしまうと言われていています。その原因は虫歯や歯周病など様々ですが、普段からマメに歯を磨くなどお手入れをしていれば健康な歯を保つことができます。

子どもの頃、“甘いものを食べ過ぎると虫歯になる”と言われたことはありませんか?虫歯の原因となる『ミュータンス菌』という菌は、砂糖が口の中に入ってくると活発に働き虫歯を作ります。

また、日本人の成人の約80%の人が歯周病にかかっていると言われていています。歯周病は歯茎が腫れたり、出血したり、最終的には歯が抜け落ちてしまう病気です。

虫歯にも歯周病にも共通する原因が歯垢です。食後に歯磨きをしなかったり、磨き残しがあると歯垢が蓄積し、虫歯や歯周病にかかってしまうのです。

【8020運動】

はち・まる・にい・まる運動という言葉を知っていますか?厚生労働省と日本歯科医師会が提唱している、「80歳まで20本の歯を保ちましょう!」という運動です。28本ある歯のうち20本があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕き、おいしく食べることができるということから、この数字が提唱されています。

歯は20本以上あるとフランスパンやするめいかなどの固い物でも食べることができますが、20本以下だとカマボコやせんべい、豚肉くらいの固さの物に限られてきます。そして5本以下になってしまうとバナナやうどんくらいの柔らかい物しか食べられなくなってしまいます。

歯は一生使う大切なものです。普段からしっかり歯を磨いて健康で元気な歯を維持しましょう!



★食欲の秋はおいしい物の食べ過ぎ&メタボに注意!★



秋になると美味しい食べ物がいっぱい出てきますね。秋の味覚は『旬』のものが多く、『旬』とはその食べ物が他の時期よりも新鮮で栄養価が高く、一番おいしく食べられる時期のことです。

柿・梨・ぶどうなどの果物は甘くてみずみずしいですね。ビタミンやミネラルが多く含まれますが、糖分も多いので注意が必要です。**※成人の1日あたりの果物の摂取量のめやすは200gです。(柿や梨の場合は1コ分)**

今の時期のサンマは脂がのってごはんが進みますよね♪サンマのような青魚に含まれる脂質はDHAやEPAと言って悪玉コレステロールを減少させる効果がありますが、旬のサンマは脂肪分が多いのです。脂がのってる=脂質が多いということを頭においておきたいですね。

松茸などのキノコ類はビタミン類を多く含みます。食物繊維も豊富なので便秘予防にも効果があります。また、カロリーがとても低く100g当たり約20kcalほどしかありません。しかし調理方法によってはカロリーが高くなってしまいますので要注意です!松茸ごはんなどの味のついたごはんは食べやすいので普段より多く食べてしまいがちです。

このように身体にいいものでもいっぱい食べてしまうと体重増加の原因になってしまいます。

今の気候は外で身体を動かすのに最高の季節です♪おいしく食べたあとは外に出て、ウォーキングなどで身体を動かすといいですね。