



# たけはら食育だより

第4号 (平成27年1月)



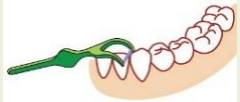






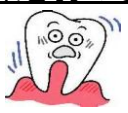

発行 たけはら食育未来会議



私達の「口」は、食べ物の入り口です。「食べる」ことを支える「口」のお手入れについて、  
歯科衛生士さんに伺いました。ふだんはあまり意識していませんが、よく噛んで、味わって食べるなど  
食べ方にも健康の秘訣があります。「口」の健康を保つことで生涯、おいしく食事ができます。  
子どもはもちろん、大人になってからも「口」の健康に気をつけながら、おいしく食べる力を育てていきま  
しょう。

## 《 歯科からの食育 》

作成者: 歯科衛生士 三好早苗

ライフステージ	特徴	自分または保護者ができること
<b>妊産婦期</b> 	胎児の発達や母体の健康を考えた食事をする 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安定期に妊婦歯科検診を受ける</li> <li>・フロスを使用して口の健康を保つ</li> <li>・歯や骨をつくるカルシウム等をとる</li> </ul> 
<b>乳幼児期</b> 	乳歯の生え方に応じて離乳食をつくる 歯を使ってかむことを覚える	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳歯の生え方に応じた食材の選択と調理方法を工夫する</li> <li>・子供の口の中の観察と、仕上げ磨きをする</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">           両足を踏ん張ると しっかり噛めます         </div> 
<b>学齢期</b> 	乳歯から永久歯へ生え換わり、丈夫な歯をつくるための重要な時期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を食べる</li> <li>・よくかんで食べる(ひと口30回)</li> <li>・1日3回の歯みがきを習慣にする</li> </ul> 
<b>成人期</b>  メタボ予防	生活習慣病に気をつけた食事をする 歯周病の罹患者が増える時期 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯間ブラシやフロスを使用し、歯周病を予防する</li> <li>・定期的な歯科検診を受け、歯石を取る</li> <li>・歯周病を治療し、生活習慣病(糖尿病、心疾患、高血圧)を予防する</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">           早食い？ よくかんで、 肥満防止         </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">           歯間ブラシ・フロスを使おう         </div> <p>※<u>歯周病は血糖値を下げるインスリンの効果を弱める</u> 場合があるので、早めに治療しましょう</p> 
<b>高齢期</b>  ロコモ予防	生涯自分の歯で <b>おいしく食べよう</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的な歯科検診を受け、口の健康を維持する</li> <li>・口の周りの筋肉を鍛えよう。(口の体操など)</li> <li>・かみにくい、むせやすい、飲み込みにくい場合は食品の切り方、柔らかさ、とろみを工夫する</li> <li>・しっかりかんで食べ、認知症を予防する</li> </ul> <p>【口の機能低下予防のためにオススメの お口の体操】</p> <p><b>☆竹原市介護予防のためのお口の体操☆</b>      タネット YouTube にて放送中</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p><b>パタカラ</b></p> <p>発声練習「パタカラ」の効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パ 唇を閉じて食べこぼさない</li> <li>タ 食べ物を押しつぶす 飲み込む</li> <li>カ 食べ物を奥歯へ運ぶ</li> <li>ラ 食べ物を口の中へ運び 喉の奥へ送る</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><b>☆お口の体操効果☆</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①唾液が出やすくなる</li> <li>②顔の表情がよくなる</li> <li>③舌が滑らかに動くようになり、食べ物を飲み込みやすくなる</li> </ol> </div>