



食生活とむし歯の関係について



口の中を清潔に保つことは、食事をおいしく食べるだけでなく、家族や友達と会話をしたり、誤嚥性肺炎や糖尿病などの疾病を予防したりすることにも繋がります。

今回はむし歯と関係する食生活についてお伝えします。

●むし歯と関係する食生活

糖分の摂取とむし歯のリスク



むし歯は、口の中にいる細菌が、私たちが食べたり飲んだりする糖분을餌にして作りだした酸によって、歯が溶けた状態のことを言います。おやつなどを食べる際は時間や量を決めましょう。

食物繊維の豊富な食事



食物繊維の多い野菜や肉の切り身、小魚、乾魚などの噛み応えのある食物をよく噛むことにより、歯の表面についた細菌や付着物が除去されたり、唾液の分泌が促されたりと口内の衛生に役立ちます。

水分補給の選び方

むし歯予防のためには、お茶や水で水分補給をするようにしましょう。こまめな水分補給は唾液の分泌を促し、口内を清潔に保つ働きがあります。



バランスのとれた食生活



丈夫な歯をつくるためには、カルシウムやリンなどのミネラルのほかに、良質のたんぱく質やビタミンA、C、Dなども必要です。食事はいろいろな食品を組み合わせましょう。

メリハリのある食事



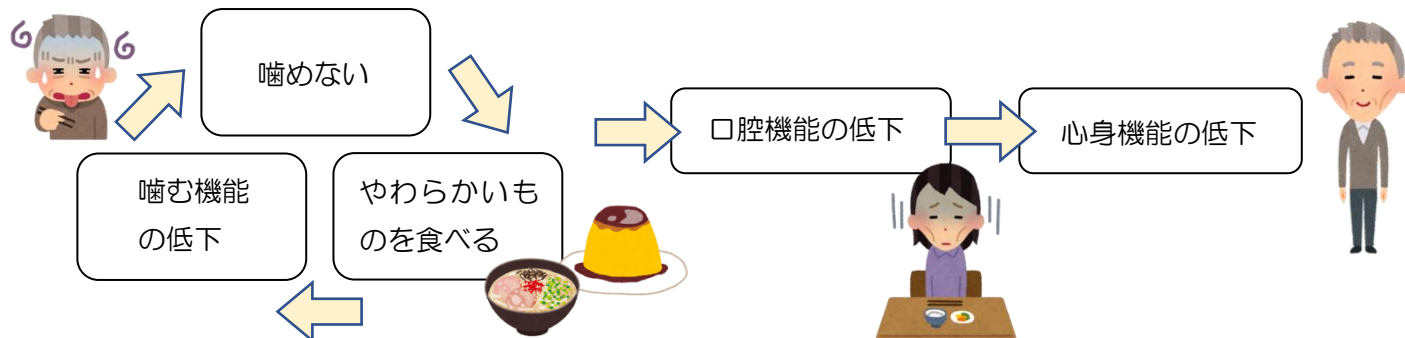
だらだらと食事をしたり、1日に何度も間食をしたりすると口内は酸性に偏った状態が長く続きます。食事と食事の間はなるべく間隔を空け、食後はできるだけ早く歯みがきをしましょう。

間食の選び方

糖分が多く、口内での停滞時間が長い食べ物（キャラメルやアメなど）は、むし歯のリスクを高めます。一方、チーズやせんべいなど糖分が少なく、食べかすが残りにくい食べ物はむし歯になりにくいとされています。

●高齢者は「オーラルフレイル」にも気を付けましょう！

オーラルフレイルとは、加齢に伴い、噛めない、飲み込めない、むせる、滑舌が悪くなる、口腔乾燥などの口腔機能の低下症状が多く見られる状態のことを言います。



【参考・引用文献】

- ・公益社団法人 日本歯科医師会 「通い場で活かす オーラルフレイル対応マニュアル 2020 年版～高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向けて～」 2020 年版
- ・「虫歯予防 おやつ（砂糖）の摂り方」宮崎市郡歯科医師会
- ・「むし歯・歯とお口のことで何でもわかるテーマパーク 8020」日本歯科医師会
- ・「歯の健康と食生活」公益社団法人 千葉県栄養士会