

# 南山堂 栄養通信

臨時号  
Vol.17

今月のテーマ

## 良い歯の日

よ い は  
(4月18日)

4月18日は「良い歯の日」です。

日本歯科医師会により歯科保健の啓発活動を目的として制定されました。

歯の健康は体の健康に大きく影響するとされ、**虫歯**などの悪化によって歯の喪失や咀嚼力の低下を引き起こすため予防の意識をもつことが大切です。

良い歯を保つことは健康な体の維持や楽しい食事につながります。いつまでも健康な歯であり続けるための正しい食事のとり方や口腔ケアをご紹介します。



2025年4月

# 虫歯とは？



## 虫歯

口の中にある虫歯菌が食べ物に含まれる糖などを利用して酸を生産し、その酸が歯を溶かしてしまうことで起こる疾患

通常は唾液の働きによって虫歯は予防されますが、歯みがきが不十分で歯垢が残っていたり、常に食べたり飲んだり口の中に糖がある状態が続くことで虫歯になります。

放置することで徐々に悪化し、重症化すると歯の中心部にある神経組織まで到達してしまい、感染症を引き起こすこともあります。

## 虫歯を防ぐ食事のとい方

### ★よく噛んで食べる

食べ物をよく噛んで食べると唾液が多く分泌されます。唾液には虫歯を予防するためのさまざまな働きがあります。

### 唾液の働き

- ①口の中の細菌や食べかすを洗い流す
- ②虫歯の原因となる酸を中和して虫歯を防ぐ
- ③唾液に含まれるリン酸やカルシウムが酸によって溶かされた歯を修復する ※リン酸やカルシウムは歯をつくるもとになる成分

### よく噛むためのポイント

#### 《歯ごたえのあるものを食べる》

野菜やきのこ、海藻などは歯ごたえがあるため、自然と噛む回数が増える



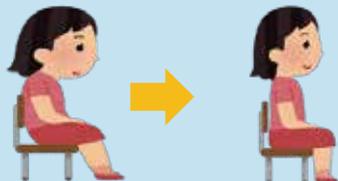
#### 《ゆっくり食べる》

食事の時間を十分に確保し、ゆっくり味わって食べる



#### 《正しい姿勢》

足の裏をしっかりと床につけて椅子に座って食べる



#### 《食材を大きめに切る》

普段の切り方から少し大きめに切ることによって噛む回数が増える



# 歯の健康を助ける成分



歯の健康を助ける成分としてキシリトールやリカルデントなどさまざまな成分があります。

これらの成分は「特定保健用食品（トクホ）」として国によって健康増進に役立つことが認められています。

## 特定保健用食品（トクホ）

国が定めた基準により機能性が表示されている食品を「保健機能食品」といい、そのうちトクホは、健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められているもの。

トクホの商品には分かりやすくマークが付いている。



## トクホによって認められている歯の健康を助ける成分

### ★「虫歯の原因になりにくい食品」

#### キシリトール

- 果物や野菜に含まれる天然の甘味料
- 虫歯の原因となる酸をつくらない
- ガムに含まれていることが多い

#### 茶ポリフェノール

- お茶に多く含まれる
- 抗酸化作用があり、細菌の増殖を防ぐ

### ★「歯の健康維持に役立つ食品」

#### リカルデント

- 牛乳に多く含まれる
- カルシウムの吸収を促進し、丈夫な歯をつくるもとになる

#### リン酸オリゴ糖カルシウム

- 原料はじゃがいも
- 虫歯の原因となる酸をつくらない

これらの成分は市販のトクホ製品に含まれています。

（例：ガムやチョコレート、キャンディなど）



## トクホの注意点



トクホは医薬品ではなくあくまでも食品です。病気の治療を目的にしているわけではないため、医薬品のような効果は得られません。

複数の健康食品を組み合わせたり過剰に摂取することは避けましょう。

# 正しい口腔ケア



## ★歯みがき

1か所を20回以上、歯並びに合わせて磨きましょう。

### 歯みがきのポイント

#### ①歯ブラシの毛先を歯の面にあてる

→歯と歯茎の境目、歯と歯の間にあてて隅々まで磨く

#### ②軽い力で動かす

→強い力で磨くと歯茎を傷めてしまうため、歯ブラシの毛先が広がらない程度で磨く

#### ③小刻みに動かす

→5~10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1~2本ずつ磨く



## ライフステージ別の口腔ケアのポイント

### 0~5歳（乳幼児期）

- 乳歯が生え、食べる機能を獲得する時期
- 虫歯になりやすいため、保護者の方の仕上げ磨きが必要となる

★お子さんが1人で歯を磨けるようになるまでは仕上げ磨きが必要です。  
ただし、無理強い禁物！毎日の習慣とし、ゆっくり慣れていきましょう。



### ポイント

- ①歯ブラシはヘッドが小さめで奥歯まで磨きやすいものを選ぶ
- ②前歯の近くは敏感なため、奥歯から磨く

### 65歳以上（高齢期）

- 唾液減少による虫歯・歯周病の増加や悪化が進みやすい時期
- 歯の喪失により食事量が低下する
- むせ、誤嚥のリスクが増加する

★高齢になると口腔ケアが疎かになることで誤嚥性肺炎にかかりやすくなるため、注意が必要です。



### ポイント

- ①嚙む回数を増やして唾液の分泌を促進する
- ②入れ歯を使用している場合は専用のブラシや洗浄剤を使用して清潔に保つ