

毎回のキーワード

8020運動・知っていますか？

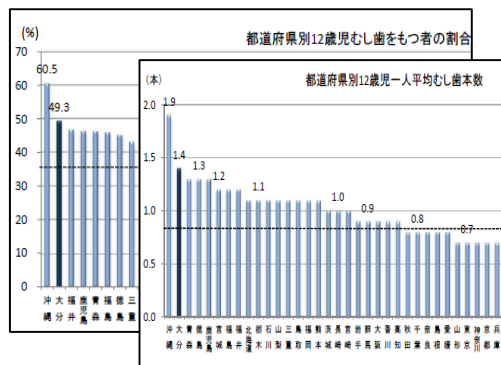


歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！

- ・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ
- ・歯みがきはめんどうだからしない
- ・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き

歯を大切にしていますか？右のグラフにもあるように、大分県の12歳児の口の中は大変なことになっています。平成28年度の統計では、12歳児で1本以上虫歯がある割合、また一人あたりが保有している虫歯の数ともに、全国ワースト2位という残念な結果です。



12歳児というと乳歯にかわり将来にわたって使う永久歯がそろそろ大切な時期です。

歯を大切に、よく噛むことは①肥満防止になる②唾液が虫歯の予防をする③消化吸収をよくする④脳の働きが活発になる。など健康に欠かせない大切なものです。

現代の食事は、噛みごたえのない柔らかいものが多くなっています。根菜類やきのこ類など繊維質の多いものを進んで食べるようにしましょう。また、切り方を少し大きくするなど日々の食事でよく噛む工夫もしてみましょう。

8020運動について

8020運動は平成元年に始まった運動です。年齢が進むと様々な要因で、自分の歯がどんどん失われていきます。そうするとしっかり噛むことができず、健康にも影響が出てきます。そこで、日頃の手入れや食生活に注意することで、80歳になっても自分の歯を20本残し、しっかり噛んで健康にすごしましょうという運動です。

《今月のメモ》 先日聞いた歯科衛生士の方の話で気になった話題です。低年齢児で歯と歯肉との境目が白くなっている子がいるそうです。「酸蝕症」といって口の中がジュースなどによって酸性に日常的にかたよっておきる症状だそうです。そのままにしておくと歯の表面が解けていくそうです。怖いです。栄養教諭 時松玲子