

# Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス



2020年10月1日発行 デンタルサポート株式会社

10 2020  
月号

## 食欲の秋 栄養と口腔内の健康

毎日楽しく食事をしていますか？生活習慣病防止のために粗食を心がけると栄養が不足したり偏ったりすることもあります。また、歯が悪い、入れ歯の調子が良くない、などによって食事が偏ってしまうこともあります。では、どのように食べて健康を維持していけば良いのでしょうか。



1 栄養を  
しっかり摂る

食事の偏りや食事量の減少による栄養不足、筋力・免疫力の低下を防ぎましょう！

1日の目安って？ 手ばかりをマスターしよう！



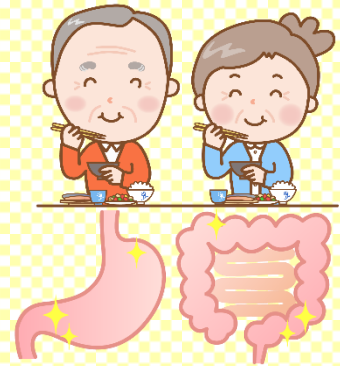
※全国健康保険協会岡山支部「手ばかり」より一部抜粋

エネルギー  
たんぱく質

体を動かすエネルギーと筋肉・皮膚・内臓を作るたんぱく質が不足すると低栄養状態になります。

2 よく噛む

一口量を減らしてよく噛むことで唾液がでやすくなります。



唾液に含まれるアミラーゼが消化吸収を助け、胃腸の負担を軽減します。

一口量を  
少なめに

3 歯科受診

口腔内の症状を放置すると…

- ① 歯周病の進行により、心疾患 脳血管疾患・糖尿病の悪化
- ② 口腔内に増殖した細菌による誤嚥性肺炎のリスクが高まるなど、全身に影響を及ぼします。

気になることがあったら、かかりつけ歯科医にご相談ください。

定期的に  
受診しよう

介助みがき(歯磨き・舌ケア)



DSHG口腔ケアチャンネル  
動画で学べる！口腔ケア  
公開期間：11月15日まで

歯磨き・スポンジブラシの使い方

