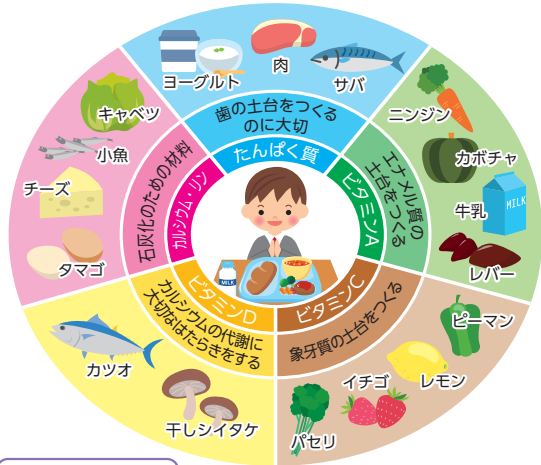


# 栄養バランスのとれた食事をよくかんで食べましょう

からだの健康も歯の健康もバランスのとれた食事が大切です。また、食事は栄養の摂取だけでなく、美味しさや会話を楽しむなど人生を豊かにするものでもあります。豊かな食生活をおくるために、よくかんで食べ、飲み込み、胃や腸で消化、吸収する最初の入り口である「歯と口腔」の健康を保ちましょう。



## 歯をつくる栄養素



おいしく食べるために必要な歯の本数

0～5本	6～17本	18～28本

(新庄ら1985～86年)



歯があると何でも食べられるけん!

## 妊娠中のお口のなかの変化

**BABY**

- 妊娠7週目、乳歯歯胚(歯の芽)がで始めます。
- 妊娠3～4ヶ月、永久歯歯胚がで始めます。
- 妊娠4～6ヶ月、乳歯が石灰化し始めます。(リン酸カルシウムが沈着して硬くなる)

**MAMA**

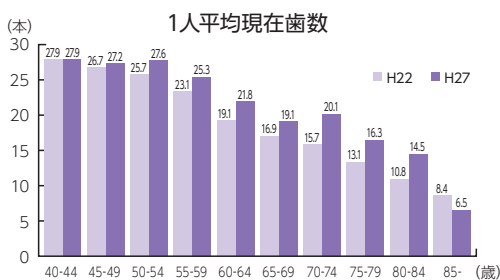
- むし歯
- 妊娠性歯肉炎

妊娠中はお腹の赤ちゃんに影響を与えます。赤ちゃんの歯質をよくするためにもバランスよく栄養をとりましょう。また、つわりやホルモンバランスの変化により、むし歯や歯肉炎になりやすいためお口のケアに気を付けましょう。

## 8020(はちまるにいまる)運動

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本あると何でも食べることができます。20本ない方でもしっかりかむことができますよう自分のお口に合った補綴物や義歯(入れ歯)を使用することが大事です。

## えひめ県民の現状



## 噛ミング30(かみんぐさんまる)

ひとくち30回以上かむことを目標とするキャッチフレーズです。よくかむと肥満防止、味覚の発達、言葉がはっきりする、などの効果があります。はじめは意識しないと30回かむのはむずかしいですが、ひとくちごとにお箸を置く、などの工夫をしてみましょう。



元氣歯つらつ愛顔のえひめ!

