



歯から考える、健康10か条

城里町歯科医師会

コロナ禍により、自宅で食事をする機会が増えた人も多いと思います。今回は、歯や口を通して身体の健康について考える10か条をご紹介します。日頃の食生活を見直し、できることから始めてみましょう。

① ご飯をしっかり食べる

日本人が長い歴史のなかで食べ続けてきた主食は、お米を中心とした穀物です。特に、白米よりも多くの栄養分が含まれる、玄米や雑穀米がおすすです。生活するうえで欠かせない栄養素である炭水化物を上手に摂取し、豊かな食生活を送りましょう。



② 飲み物はノンカロリーのを

現在、健康飲料と呼ばれる飲み物が数多く販売されています。そのなかには、糖分を多く含むものや、カロリーオフの表記があっても身体に合わない甘味料を使っているものもあります。飲み物は、水やお茶、カロリーのないものを選ぶようにしましょう。

③ 食間をあける

口・胃・腸などの消化器官は休ませることが大切です。よく噛んで食べることに加え、食事と食事の間は、食べたものがしっかりと消化できる時間をあけるようにしましょう。



④ 砂糖の入ったものは極力控える

日本人の食べている食事には、砂糖が多く含まれています。砂糖の摂り過ぎは、虫歯だけでなく、低血糖や糖尿病などの各種疾患とも大きく関係してきます。砂糖を多く含む食品は、極力控えるようにしましょう。

⑤ 味噌汁と漬物を毎日食べる

日本の伝統的な発酵食品(味噌、ぬか漬け、納豆など)には、多くの乳酸菌が含まれており、おなかの調子を整える整腸作用の効果が高いといわれています。腸には、体内の細菌やウイルスの働きを食い止める役割をもつ免疫細胞の約60%が集まっています。味噌汁や漬物などの発酵食品を積極的に食べて、抵抗力を高めましょう。



⑥ 果物はほどほどに

果物には、「果糖」という糖分が多く含まれています。これは、お菓子などに含まれる「ショ糖」と同じ単糖類に区分され、摂り過ぎると中性脂肪の増加や、血糖値の上昇につながる可能性があります。また、柑橘系の果物には、強い酸が含まれており、歯の酸蝕症(酸によって歯が溶ける症状)の原因にもなります。果物の食べ過ぎには注意しましょう。



⑦ 油や動物性食品の摂り過ぎに注意

家庭でよく使われる油(サラダ油、キャノーラ油など)のほとんどが「オメガ6系」の油です。オメガ6系の過剰摂取は、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞のリスクを高めます。また、動物性食品は脂身の多い肉やバターなどを控え、2日に一食は「オメガ3系」の油を多く含むアジやイワシ、サンマなどの青魚を食べるように心がけましょう。青魚に含まれる、EPAは血液や血管を健康な状態に保ち、DHAは脳や神経組織の機能を活性化させるといわれています。

⑧ 調味料は良質なものを

東洋医学では、熟成された味噌や醤油、ミネラル豊富な塩などは、血液をきれいにしたり、毒素を消したりと造血作用があるといわれています。調味料は、素材や製法にこだわった良質なものを選ぶようにしましょう。

⑨ 副食は季節のものを彩りよく

副食には、旬の食材を積極的に取り入れるようにしましょう。旬の時期は最もおいしく、栄養価の点でも優れています。「医食同源」「地産地消」「身土不二」といった言葉が示すように、私たちが暮らすこの土地で採れる旬の食材をおいしく食べて健康を維持しましょう。

⑩ 歯ごたえのあるものをよく噛んで

歯ごたえのあるものをよく噛んで食べることで、唾液の分泌が促進されます。唾液には、消化を助ける働きだけでなく、食べ物の無毒化や殺菌、口臭の予防、肥満防止などの効果があります。よく噛んで食べることは、口腔内のみならず、全身の健康を維持するために最も大切なことです。

