



栄養管理部ニュース

2021年12月号

ドクターコラム

むし歯の原因として思い浮かぶのは、甘いお菓子ではないでしょうか。ではお菓子を控えるだけでむし歯予防はできるのでしょうか。むし歯になりやすい食べ物の条件として、①糖分を多く含む、②口の中に長時間とどまる、③歯にくっつきやすい、④酸性、⑤硬すぎるものが挙げられます。ただ、酸味の食品としてレモン、オレンジなどはビタミンCを豊富に含んでおり、これらは身体にはとても重要なものです。ですので、上記を食べ過ぎないことは重要ですが、やはり食後の歯磨きも同じくらい重要です。特に歯のすき間にも注意して、歯間ブラシやフロスなどでブラッシングすると、さらに効果的です。



栄養管理部長
消化器内科部長
中谷 敏也

サンタの国はむし歯予防先進国！

メリークリスマス！クリスマスといえばサンタクロース。サンタクロース村のあるフィンランドは、キシリトールを活用するといったむし歯（う蝕）予防を国全体で行い、むし歯予防先進国として知られています。そこで今回は、サンタの国を見習ってむし歯だけでなく口腔疾病予防のポイントをご紹介します！

【間食は控える】

間食をするなら決まった時間にし、だらだらと食べないようにしましょう。口腔内の疾病予防だけでなく生活習慣予防にも繋がります。間食をキシリトールなどを使った製品に変更してもいいですね。（ただし食べ過ぎに注意）



【しっかりよく噛んで食べましょう】

よく噛むことで唾液の量も増加し、口腔の疾患予防に最適です。また食べ過ぎ防止にも繋がります。生活習慣病の予防となります。またよく噛むことで様々な食品を摂取することができるため自身に必要なエネルギー量を摂取しやすくなります。

【食後は歯を磨きましょう】

歯を磨くことで口腔内の環境が良くなりむし歯だけでなく口腔の疾病予防となります。日本では「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」（80歳になっても自分の歯を20本以上保とう。）という運動があります。歯を多く失ってしまうと喫食出来る食品が限られさらに食べる量も減ることにより低栄養リスクが高まります。長期間継続して口腔ケアを行っていくことが大切です。



参考文献:厚生労働省 歯・口腔の健康

管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください

2021年12月6日発行（154号）

栄養管理部 管理栄養士（内線:2071）



地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県総合医療センター