

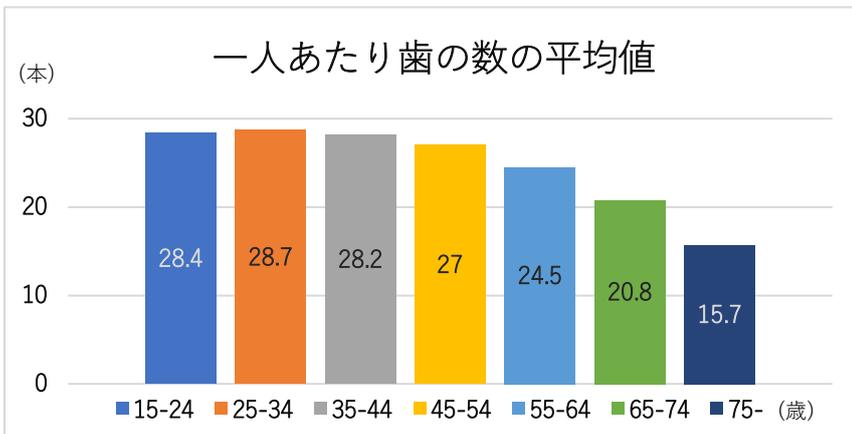
# 栄養部ニュース 6月号

発行: 杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2023年6月1日 No.23-06

## 6月は歯と口の健康週間

厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している週間です。  
1928年(昭和3年)から1938年(昭和13年)まで日本歯科医師会が、「6(む)4(し)」にちなんで6月4日に「虫歯予防デー」を実施していました。  
2013年(平成25年)より6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」になっています。

日本歯科医師会ホームページより <https://www.jda.or.jp>



e-ヘルスネット 歯・口腔の健康より (2016年歯科疾患実態調査) <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

歯を失う二大原因は虫歯と歯周病です。  
予防の基本はどちらも歯磨き! 歯間ブラシやデンタルフロスを併用すると効果的です。  
また、よく噛むことで、唾液の分泌を促すことも予防につながります。



ハチ・マル・ニイ・マル

### 8020運動～80歳になっても自分の歯を20本以上保とう～

親知らずを除く28本の歯のうち少なくとも20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、美味しく食べられるといわれています。

0～5 歯  
うどん  
なすの煮付け  
バナナ



6～17 歯  
おこわ  
豚肉(厚切り)  
かまぼこ  
金平ごぼう  
れんこん



18～28 歯  
フランスパン  
イカの刺身  
酢ダコ  
たくあん  
堅焼きせんべい



日本歯科医師会ホームページより <https://www.jda.or.jp>  
いい歯は毎日を元気にプロジェクトより <https://bestsmile.jp>

平成25年の国民健康・栄養調査では、70歳以上で「何でもかんで食べられる」と回答した者で低栄養傾向の者は15.0%だったのに比べ、「かんで食べることはできない」と回答した者は62.5%が低栄養傾向にありました。

健康な体の維持のためにも、歯磨きと食べ物をしっかりよく噛むことを意識し

てみましょう。平成25年国民健康・栄養調査報告 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyuu/h25-houkoku.html>

作成: 杏林大学医学部附属病院 栄養部 監修: 栄養委員会