

歯科衛生士 が教える！免疫力アップの秘訣

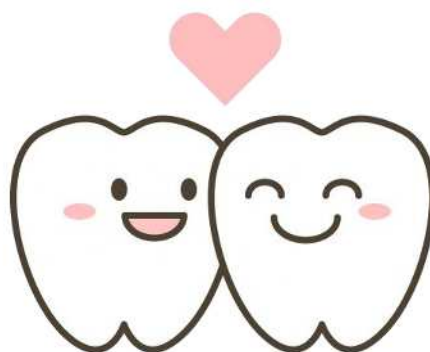
は
*** 歯ピネス ***
になるための30回！！



青梅市健康センター
歯科衛生士

目次

I. 免疫力に影響を与える因子	1
II. 歯は何本はえる？ 噛む力との関係	2
III. 歯を抜けたままにしておく	3
IV. 「 <small>か</small> 噛 <small>さんまる</small> ミング30」ってなに？	5
V. 「 <small>噛むことの効能を示す食育ワード</small> ひみこのはがいでーぜ」	6
VI. 大切な唾液の働き	10
VII. 唾液腺マッサージ	11
VIII. 早食いになっていませんか？	12
IX. よく噛んで食べるために	13
X. 噛みにくくなった時の噛む工夫	15

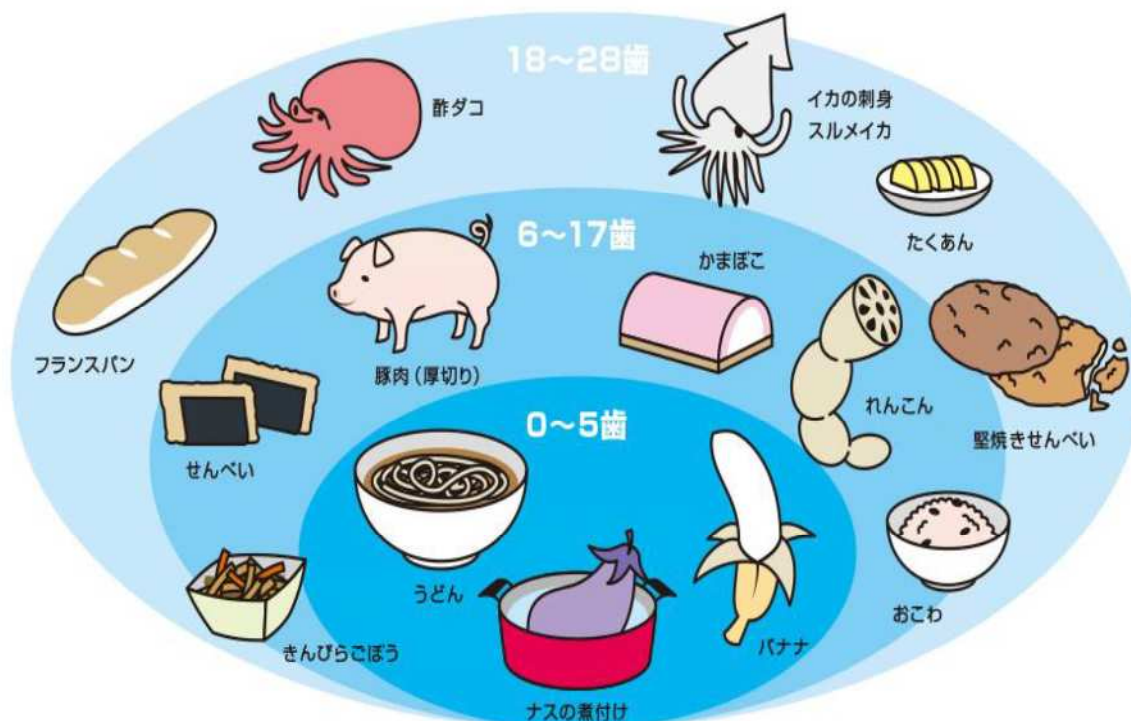


免疫力に影響を与える因子

- ・ 加齢
- ・ 生活リズム
- ・ 十分な休養(睡眠)
- ・ 適度な運動
- ★ 栄養バランスの良い食事
- ・ ストレス
- ・ 喫煙 など



歯の数と食べられる物の関係



出典：『老人保健法に基づく歯の健康教育、歯の健康相談の担当者となったら』 稲原悠紀田郎編集より((株)ヒョーロン・パブリッシャーズ)

食事をするためには、歯で噛みくだいて飲み込むところから始まります。歯が悪くなって、噛める歯が少なくなってくると、食べられる物も限られ、やわらかい物を好むようになります。

歯は何本はえる？



永久歯は全部で**28本**



親知らずを入れると**32本**

**28本全部そろった状態で、
噛む力を100とすると...**

・**奥歯1本歯が抜けると...**

噛む力は... **60**



・**2本抜けると...** 噛む力は**40**

・**総入れ歯...** 噛む力は**35**

歯を抜けたままにしておくと・・・



- ・ 隙間を埋めようとして、歯が動いたり、両隣の歯が傾いてくる。
- ・ 噛み合っていた向かい合う歯が伸びてくる。



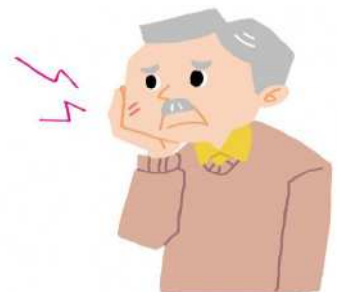
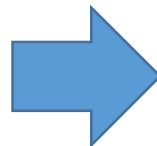
*** 周りの歯の寿命も短くなってしまいます!!**

- ・ 歯が動くために・・・



歯並び・噛み合わせが悪くなる

むし歯・歯周病になりやすくなる



*** 肩こい・頭痛・耳鳴い・手足のしびれなど、全身にも影響が!!**

歯を抜けたままにしておくと・・・

奥歯でしっかり噛めない
↓
体のバランスが取りにくくなる
↓
瞬発力の低下
↓
転びやすくなる



免疫力に影響を与える因子

- ・ 加齢
- ・ 生活リズム
- ・ 十分な休養(睡眠)
- ★ 適度な運動
- ・ 栄養バランスの良い食事
- ・ ストレス
- ・ 喫煙 など

*** 歯を抜いたらば、
必ず何か入れるようにしましょう!!**

かかりつけ歯科医はありますか？

かかりつけ
歯科医

・・・継続的に口の中を管理してもらっていて、
相談にも乗ってもらえる歯医者

行きつけ
歯科医

・・・痛くなったら行く歯医者

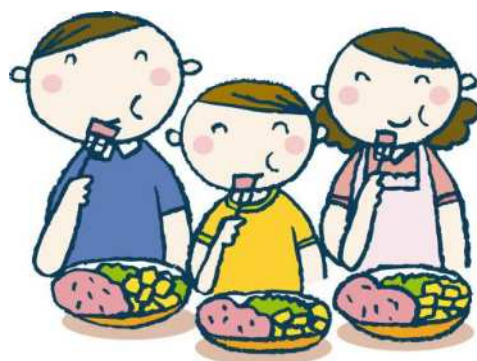


*** 4 かかりつけ歯科医をつくり、
いつまでもおいしく食事ができるように、
半年に1度は定期健診を受けましょう!**

かさんまる 「**噛ミング30**」ってなに？

かさんまる **噛ミング30**とは・・・

- ・ **1口30回以上噛んで、
味わって食べましょうということ。**



- ・ **よく噛んで食べることは、
消化吸収を助け、免疫力を上げるだけでなく、
他にも体にいいことがたくさんあります！**



噛むことの効能を示す食育ワード

よく噛むと
こんなにいいことが..

ひみこのはがーぜ



卑弥呼の時代の食事の噛む回数は、
現代の食事の6倍噛んでいたの、このワードが生まれました。
よく噛むことで副交感神経を刺激するので、免疫力も高めます。
唾液ホルモンの働きで、細胞を新しく作る新陳代謝を促してくれます！

ひ

肥満予防

よく噛んで食べると、脳にある
満腹中枢が働いて
食べ過ぎを
防げます。



- * 早食いの人は、
肥満度が高い!!
- * 少量でも満腹感を
えることができるので、
ダイエット効果が期待できる。

み

味覚の発達

よく噛んで味わうことにより、
食べ物の味が、
よくわかり
ます。..



- * じっくり味わうことができるので
味覚が発達し、減塩につながる。

噛むことの効能を示す食育ワード

ひみこのはがいろぜ



よく噛むと
こんなにいいことが..

こ

言葉の発音が はっきり

よく噛むことで、口の周りの筋肉が使われます。きれいな発音ができたり表情が豊かになりましたりします。



- * **口の周りの筋肉の衰えを防ぎ、また、舌の動きも良くなるので、誤嚥性肺炎の予防になる。**

の

脳の発達

よく噛むことで、脳への血流が増加し、脳細胞の働きを活性化します。認知症予防に役立ちます。



- * **記憶力や集中力、判断力がアツス!!**
- * **噛む力が低下すると、認知症のリスクが高まる。**

噛むことの効能を示す食育ワード

ひみこのはがいてぜ



よく噛むと
こんなにいいことが..

は

歯の病気を防ぐ

唾液がたくさん出て、むし歯や
歯周病を予防
します。



* 唾液には、食べかすや
細菌を洗い流す作用や、
殺菌作用、抗菌作用が
あるので口臭予防にも!!

* 歯を残すことができれば、
食べられる品数が増える。

が

がんの予防

唾液に含まれる酵素が、食品中の
発がん物質の発がん作用を
消す働きを
してくれ
ます。



* がんの原因となる発がん物質や
活性酸素を減少させる。

噛むことの効能を示す食育ワード

ひみこのはがーぜ

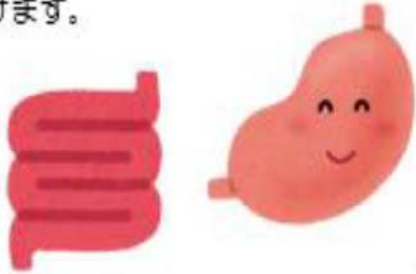


よく噛むと
こんなにいいことが..

い

胃腸の働きを
促進

よく噛むことで消化酵素が
たくさん出て、消化を
助けます。



- * 腸は、体の中で
最も大きな免疫組織
腸が元気であれば、
免疫力もアップ!!

ぜ

全身の体力向上と
全力投球

よく噛めば、
全身に活力が
みなぎり、
体力向上にも
つながります。



- * 噛むことで、
ストレス物質を減少させる。

大切な唾液の働き

消化を
助ける

体内への
細菌侵入を
防ぐ

口の中を
清潔にする

むし歯を防ぎ
歯を強くする

飲み込み
やすくする

発がん物質の
働きを抑える

老化を
抑える

味覚を
感じる

- * 唾液の分泌量は、20代で最も多く、70歳を超えるとピーク時の半分以下に減少してしまいます。
- * 抗アレルギー薬、降圧剤、利尿剤など薬によっては、唾液の分泌を減少させる副作用があります。
- * 唾液には、たくさんの働きがありますが、「**老化を抑える**」働きもあります。唾液ホルモンの働きにより、細胞を新しく作る新陳代謝を促し、老化防止ホルモンも分泌されます。
- * 免疫力に影響を与える因子の中に、加齢があります。若さを保つためにも、唾液をたくさん出すようにしましょう！



唾液腺マッサージ

唾液腺マッサージを食事の前に行うと、唾液の分泌が促され、おいしく食事をすることができ、飲み込みやすくしてくれるので窒息の予防にもなります。

じかせん 耳下腺 マッサージ	がくかせん 顎下腺 マッサージ	ぜっかせん 舌下腺 マッサージ
		
<p>親指以外の4本の指を頬にあて、上の奥歯の辺りを、後ろから前へ向かって、10回ゆっくりとまわす。</p>	<p>耳の下からあごの下に向かって、やわらかい部分を、親指で5か所くらい順番に押す。 (1か所につき5回)</p>	<p>両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるように、ゆっくりグーッと10回押す。</p>

お口の中の主な唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺)を力を入れずに指で軽く圧迫するように押ししてみましょう！！

早食いになっていませんか？

- 食事が5～10分程度で終わってしまう
- 一口で食べる量が多い
- やわらかい物を好んで食べる
- 食べていてもすぐ飲み込む
- 食べ終わるのが人より早い
- 食べながら飲み物を飲むことが多い
- 一人で食べる機会が多い

*** 1つでも当てはまった人は、
良く噛めていない可能性があります。**

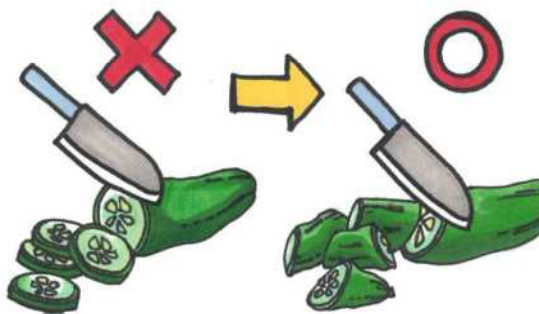


よく噛んで食べるために・・・

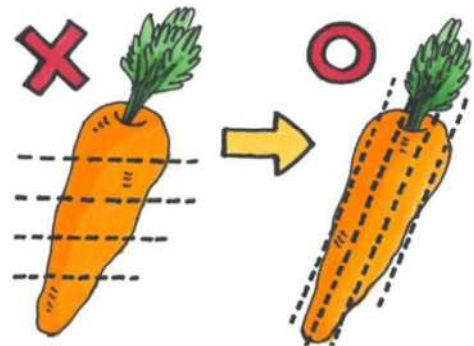
○ 調理法を工夫してみよう

* 噛みごたえのある切り方にする

・食材を大きめに切る



・食材の繊維を残して切る



* 加熱方法・時間

噛みごたえが残る程度に、加熱時間の調節をする。

* 薄味にする

薄目に味付けをすることにより、

素材の味を知ろうと噛む回数が増える。

よく噛んで食べるために・・・

○ 食べごたえのある食べ物を 取り入れよう

「食物繊維が多い物」や「弾力のある物」などは、
噛みごたえがあり、自然に噛む回数が増える。

食物繊維を 含むもの

ごぼう
ブロッコリー
海藻類
豆類
きのこ類



弾力の あるもの

肉、いか、たこ、
こんにゃく
など



乾燥したもの

干したものの:

切干大根
干し椎茸
高野豆腐
ナッツ類

水分が少ないもの:




シリアル
クルトン

など

噛みにくくなった時の噛む工夫

歯の本数が少なくなって噛みにくくなった時は、調理の工夫をしてみてください。



噛みにくい理由	食材例	工夫例
うすくペラペラ	レタス、わかめ 	加熱してやわらかく
繊維が強い	 きのこ、キャベツ	加熱してやわらかく 繊維を短く切る
皮が口に残る	豆、トマト 	皮を取る 皮までやわらかく煮る
硬すぎる 弾力がある	肉、いか、タコ、 漬物、こんにゃく、 果物、生野菜	小さめに切る かくし包丁をいれる 加熱調理する

よく噛んで食べるために・・・

○ 食べる時に意識してみよう！

- ・ 飲み込もうと思ったら、あと10回噛む
- ・ 食べ物の形がなくなるまで噛む
- ・ 一口の量を少なくする
- ・ 飲み込んでから、次の物を入れる
- ・ 一口食べたら、一旦箸を置く
- ・ 水分と一緒に流し込まない
- ・ 唾液と混ぜて、おいしさを味わってから飲み込む

食事時間が
どれくらいかかっているか
一度計ってみましょう！！

* 1回の食事時間の
目安20分



*** 目標は一口30回噛むこと！！**