

食は健康のもと

食と口から健康を考える

「健康寿命」という言葉をご存知でしょうか。

今や有数の長寿国である日本ですが、長生きするだけでなく長く健康で自立した生活を送れることが、豊かな人生を送るうえで大切なこととされています。

そして、健康に欠かせないのが「食」。

食事をおいしく味わい、元気な身体で好きなことを楽しみたい―

6月は食育月間で、4日〜10日は歯と口の健康週間。

いつまでも健康でいるための方法を、食と口から考えます。

■健康介護課 TEL22-6839

(1)食で育む

私たちの健康は私たちの手で 日々の食から健康を作ることが大切です

「栄養バランスや塩分など、食は生活習慣病などとも大きく関わっています」

そう話すのは、市食生活改善連絡協議会(食改)会長の村瀬恵子さん。

食改は、食育や食生活の改善のためにさまざまな地域活動を行っている団体で、子どもを対象にした食育教室や「ふるさと栗まつり」での啓発運動など、その活動はさまざまです。

そうした活動の中でも特に力を入れているのが減塩活動。長寿県長野の食改による減塩活動を参考に全国で展開されている「TUNAGU(繋ぐ)パートナーシップ事業」の一環で、



市の食改も家庭での減塩や野菜摂取を進めています。

この事業では近所の家庭に訪問して味噌汁の塩分測定を行い、「テレビなどで減塩と言われても加減がわからなかったが、実際に測定器で測って納得した」といった感想もいただいているそうです。

「食はとても身近なもので、少し気を付けるだけで健康に差が出ます。市内でも栄養教室や料理教室などが開かれているので、ぜひ足を運んでみてください。食の健康知識が身に付くだけでなく、いろんな人と関わっているいろいろな考え方は頭も

Interview

市食生活改善連絡協議会
会長 村瀬恵子さん

市食生活改善連絡協議会の会長を務めるほか、「健康山県21」の策定にも関わるなど、地域の健康を食から支える活動を行っている村瀬さんに、食生活の大切さを聞きました。

たくさん使いますし、きっと自分のためになります。私自身、退職した後の余った力で、食改の活動を通して少しでも人のためになればと思っています」

食に気を配って健康な身体を維持し、いろいろな活動に参加してたくさんの人と関わる。それが健康寿命を考えるうえで大切なことと、村瀬さんは話してくれました。



▲市内で活動している市食生活改善連絡協議会の皆さん

(1) 食で育む

「食で育む」と表記される食育。

では、食で何を育むのでしょうか。

規則正しい食生活、栄養バランスの取れた食事で健康な身体を育むのはもちろん、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなど食に関する基礎を身に付けることや、自然の恵みへの感謝、伝統的な食文化への理解を深めることも、全てが食で育まれるものです。

家庭で実践

減塩＋野菜あと一皿

塩分摂取量の多い日本人にとって、身近な存在といえる高血圧などの生活習慣病。

そこで今、食育の観点から市と食改が取り組んでいるのが減塩と野菜の摂取です。

濃い味付けに慣れてる人にとって、減塩を実行することはなかなか難しいことですが、おいしさを維持しながら少しずつ塩分を減らしていくことが大切です。

また、ついつい摂りすぎてしまう塩分と反対に、十分な量をなかなか摂取できないのが野菜。

生活習慣病を予防し健康な生活を維持するためには、一日350gの野菜を食べる必要があります。そのため、主食、主菜、副菜のバランスを取りながら一日5皿分の野菜を食べましょう。

今まで慣れ親しんだ食習慣を変えるのは大変かもしれませんが、日々の食卓から少しずつ栄養バランスを取っていくことが、健康を維持して毎日楽しく生活できる身体づくりにつながります。

1日の基準食品量と目安(成人)



Check▼

塩分摂取量の目標値

(厚生労働省)

男性8.0g/日

女性7.0g/日

塩分

Check▼

野菜摂取量の目標値

(厚生労働省)

一日350g以上、5皿分

野菜

正しくおいしくバランスよく食べ物は、身体に与える影響をもとに4つに分けられます。それぞれのバランスを取りながら食生活をおいしく楽しみましょう。

- 1・2群 身体を作り免疫力を高めます
- 3群 身体の調子を整えます
- 4群 身体や脳のエネルギー源です

(2) 身体の健康は口から

おいしく食べるためには

歯と口の予防が大切

口の健康が、身体の健康にもつながります



健康介護課 歯科衛生士
兼 松里美 主査

歯と口の健康について考えると、大切なのは予防です。

一度口や歯の調子を悪くすると、治療が長くなり、元に戻らないこともあります。治療が増えるだけお金や時間もかかりますし、将来的には歯が抜ける可能性も高まります。

そうならないために予防が大切になります。

予防のためには、まず自身の口の状態を知った上で、歯科医によるケアと自身でのケアが必要になります。

そのために足を運んでほしいのが歯科健診です。唾液の量や歯並びなど、口の中の状態は人によって違います。歯科健診を受けることで口の中の状態を知ることができるほか、通常の歯みがきでは取れない歯石を取り除くこともできます。

さらに、歯みがきなど、自身によるケアの正しいやり方なども教えてもらえます。

日常のケアと、歯科医による定期的なケアで、むし歯や歯周病の原因となる歯垢や歯石の除去を行い、清潔な口を保つことが大切です。

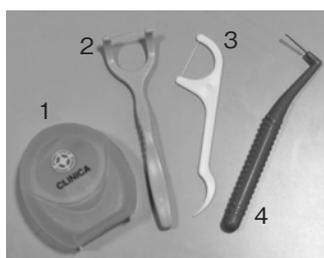
口の調子を崩すと、体のさまざまな場所の調子も悪くなります。

歯周病菌など口内の細菌が血液にのって全身に流れ、脳梗塞や肺炎、早産などさまざまな疾患を引き起こすのです。

また、歯を失うと食べられないものが増えて栄養のバランスも崩れがちですし、何より食べる楽しみも減ります。物をかむ回数が減ると口の周りの筋肉が減り、表情も変わります。

75歳以上の人には市が費用の大部分を助成する「さわやか口腔健康診査」を行います。いつまでもおいしく食べて、楽しく笑いたい人、ぜひ定期的に歯科健診を受けて、歯と口のケアをすることをお勧めします。

Check▼



1～3「デンタルフロス」
4「歯間ブラシ」

補助的清掃用具で
口をケアしましょう
正しいケアの方法は歯科健
診で聞くことができます。

3つ以上あてはまったら
歯周病に注意！

Check▼

- あなたの歯肉は大丈夫？
- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
 - 歯みがき時に出血する
 - 口臭が気になる
 - 歯肉がむずがゆい、痛い
 - 歯肉が赤く腫れている
 - かたい物がかみにくい
 - 歯が長くなった気がする
 - 食物が挟まる

(2) 身体の健康は口から

身体の健康を考えるうえで欠かせないのが、口です。

口の調子が悪くなると、食べられるものが限られて栄養バランスを崩しやすくなり、また細菌が体中に回ってさまざまな疾患を引き起こします。

なにより食べ物をおいしく食べられなくなるのは寂しいことです。

身体の元気を維持するためにも、口のケアと予防をしましょう。



市内の子どもたちは、まさに山県自慢の子どもたちです。

また、市内小学校では歯の健康に関するさまざまな取り組みを行っており、平成27年度には桜尾小学校が全日本学校歯科保健優良校表彰で日本学校歯科医学会会長賞を受賞するなど高い評価を受けています。

市は平成16年から保育園、小学校、中学校でフッ化物洗口を実施しています。フッ化物洗口とは、歯を強くするフッ化物の水溶液でうがいをするもので、今では中学一年生の1人平均のむし歯本数は0.1本と岐阜県内の市で最も少なくなっています。

1
取り組み
県内一むし歯の少ない市
フッ化物洗口

2
取り組み
口をケアして、いつまでも
お元気で
さわやか口腔健康診査

75歳以上の後期高齢者を対象に、6月から歯科健診が始まります。

この健診は、健康で豊かな生活を送るために口の機能低下予防、肺炎予防などのために実施しています。ぜひ受診して口をケアしましょう。

▼対象者 市に住民票があり受診日に岐阜県後期高齢者医療の被保険者である人

▼実施日 6月1日(水)～10月31日(月)

▼受診回数 実施期間内に1回

▼個人負担金 200円

▼検診内容
・歯や歯肉の状態の確認
・口の中の清掃状態の確認
・かむ力や飲み込み力などの確認

▼持ち物
・後期高齢者医療被保険者証
・個人負担金(200円)

▼実施医療機関 市内の歯科医院
※歯科医院へ必ず電話で予約をしてから受診してください。

実施医療機関一覧

- アサヒ歯科医院(高富) TEL 22-5115
- おくだ歯科クリニック(高富) TEL 23-4188
- 尾野歯科医院(東深瀬) TEL 22-5585
- 歯科村上医院うつくしやま分院(富永) TEL 52-2777
- 辰野歯科医院(高富) TEL 27-3777
- つちだ歯科医院(岩佐) TEL 52-1690
- トノウチ歯科(高富) TEL 22-3881
- 西村歯科(高木) TEL 27-0555
- 西森歯科クリニック(高富) TEL 78-4908
- 美山歯科医院(岩佐) TEL 52-2378