



いただきます

第5号

かわにし食育推進だより



健康な生活は「口」からはじまる

食事は
おいしく
楽しく



ひとくち
30回噛もう

運動や
ストレッチも
取り入れて

いつまでも
イキイキと!



「口」の健康は全身の健康のバロメーター

大阪成蹊大学教育学部 保健体育教育コース

主任・准教授 うすい たつや 白井 達矢 先生

超高齢化社会を迎えている現在、健康寿命の延伸や介護・疾病予防は重要な課題とされています。近年「口」の健康が全身の健康状態に深く関わることが明らかになってきています。食事をしたり、会話をしたりと私たちが当たり前のように使う「口」の健康状態は、虫歯や歯周病の問題だけでなく、心疾患、糖尿病、認知症などのさまざまな全身疾患のリスクに影響を及ぼすことが明らかになってきています。



口は「健康の入り口」



口の中には、数え切れないほどの細菌が生息しています。健康な状態であれば、唾液の働きや免疫システムによってバランスが保たれていますが、歯磨き不足などにより口腔ケアが不十分になると、これらの細菌が異常に増殖します。特に、歯周病菌と呼ばれる細菌は、歯ぐきの炎症を引き起こし、歯周ポケットという隙間に入り込みます。この歯周ポケットから、細菌や炎症性物質が血管を通して全身に運ばれることが、様々な全身疾患のリスクを高める要因となります。

まさに、口は「健康の入り口」であり、同時に「病気の入り口」にもなりうるのです。

臼井先生の
研究の一部を
ご紹介します。

日常生活のストレスが口腔内免疫を低下させる



地域高齢者を対象に起床後の唾液を採取し、唾液中のストレスホルモンと口腔内免疫、さらに日中および睡眠中の自律神経活動と口腔内環境との関連について調べました。

その結果から、日常生活のストレスは口腔内免疫を低下させるため、十分な睡眠時間の確保と睡眠の質の向上、そして日中の副交感神経活動を亢進させるような趣味や余暇時間、地域コミュニティへの参加が「口」の健康には大いに期待できます。

口腔内脱水が口腔内免疫を低下させ、脳の認知機能を低下させる

地域高齢者および小学生を対象に安静時の唾液量、唾液浸透圧、口腔内免疫を測定し、高齢者は認知機能テスト、小学生は学力との関連についても調べました。

その結果から、口腔内脱水を予防することは極めて重要であり、普段からの水分補給や朝食の摂取、咀嚼機能の向上（しっかり噛んで食べる習慣）などは「口」の健康のみならず、認知機能や学力等への好影響も期待できる可能性があります。今後も、そのメカニズムについて研究を進めていきます。



「たかが口」と軽視されがちな口腔ケアですが、その影響は全身に及びます。

「口」の健康は、健やかな毎日を送るための大切な土台です。そのためにも趣味や余暇時間としての地域コミュニティへの参加、会話や食事を楽しむ食環境、そして適度な運動や筋力トレーニングもストレスを軽減させ、口腔内免疫や口腔内環境を高める手段として効果的です。今日からでも、ご自身の口腔ケアを見直し、「口」から全身の健康を守る第一歩を踏み出しましょう。



川西のいちじくが100周年を迎えました

生ハムのいちじくカナッペ

材料：4個分

クラッカー……………4枚
 クリームチーズ……40g
 ドライいちじく……20g
 生ハム……………20g
 オリーブオイル……適量
 ブラックペッパー…適量
 ミントの葉…………適量

作り方

- 1 ドライいちじくを細かく切る。
- 2 やわらかくしたクリームチーズと1を合わせてよく混ぜる。
- 3 2をクラッカーに塗る。
- 4 生ハムを花のような形に巻き、トッピングする。
- 5 お好みでオリーブオイル、ブラックペッパー、ミントの葉をトッピングする。



準備

- ・クリームチーズは室温に戻してやわらかくする

ポイント



生ハムは縦半分に切り、端を三角に2～3回折って、くるくると巻いていくのがコツです。
 生ハムのお花が難しい場合は切って乗せるだけでもOK！

1個分：熱量75kcal 食塩0.4g たんぱく質2.2g

チョコといちじくジャムのカナッペ

材料：4個分

クラッカー……………8枚
 いちじくジャム……………10g
 無塩バター……………大さじ1/2
 ホワイトチョコレート…20g
 砂糖……………小さじ1弱

作り方

- 1 ホワイトチョコは溶かしすぎないように湯せんする。
- 2 1と室温に戻したバター、砂糖を合わせ、クリーム状になるまで混ぜる。
- 3 2をクラッカーに塗り、その上にいちじくジャムをのせ、クラッカーで挟む。



準備

- ・無塩バターは室温に戻しておく

1個分：熱量83kcal 食塩0.1g たんぱく質0.9g

大阪青山大学学生が
 「100周年を迎えた
 川西のいちじく」
 をテーマに考案した
 レシピです。



この他にも、
 いちじくを使ったレシピを
 川西市のホームページで
 紹介しています！

食べたいものを食べられていますか？おいしく食べるためには、歯や飲み込む力が大切です。歯の本数、口の周りの筋力は食の選択を変えます。

よく噛んで食べていますか？しっかり噛んで食べることで・・・

噛む力を維持できる⇒十分な栄養⇒唾液も増える⇒口の中が汚れにくくなる⇒むし歯、歯周病になりづらくなる⇒歯を維持できる ことにつながります。

よく噛むためのポイント

- ・具材を大きくする
- ・歯ごたえを残す
- ・食材の組み合わせを工夫する
- ・水、お茶等を食事中に飲まない
- ・床に両方の足底をつける
- ・急いで食べない
- ・食事の時間を楽しむ

お口の体操も
やってみよう！



カミング体操

食事の前のカミング体操は、おいしく、じょうずに
食べるための準備運動です。

7.発声練習



- 1.ばば(5回)
- 2.たた(5回)
- 3.かか(5回)
- 4.らら(5回)

姿勢を正して
深呼吸3回

1.首の運動



- 1.左上を見る。右下を見る。(2回)
- 2.右上を見る。左下を見る。(2回)
- 3.右を見る。左を見る。(3回)
- 4.左右横に倒す。(3回)
- 5.くるっと1周、左回し右回し。

6.呼吸の練習



- 1.深呼吸。(3回)
- 2.大きく吸って止める。(1・2・3)
- 3.強くはきましよう。(2・3を3回)

- 唾液が出しやすくなり、食べやすく、飲み込みやすくなる
- 五感が目覚め、食事がおいしくなる
- 口腔機能の維持・改善に効果がある

- 1.イスには深く腰がけましょう
 - 2.車イスはブレーキをかけましょう
 - 3.力を入れずにゆっくりと自分のペースでしましょう
- ※首や肩の運動は自分で動かせない場合は医師や理学療法士等に相談しましょう

2.肩の体操



- 1.ゆっくり上げてストンと下げる。(3回)
- 2.前から後ろへ周回し。(2回)
- 3.後ろから前へ周回し。(2回)

5.頬(ほほ)体操



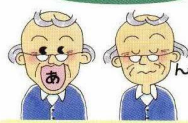
- 唇をしっかりと閉じて
- 1.頬をふくらませる。(3回)
- 2.頬を吸い込む。(3回)

4.舌の体操



- 1.あかんべー。(3回)
- 2.左右の口角(口のはし)をなめる。(3回)

3.口の体操



- 1.大きな口ではっきりと。
あー、んー。(3回)
- いー、うー。(3回)

少し意識するだけで、たくさんのメリットがあります。今日から一口一口を大切に
味わってみませんか。

編集後記



お問い合わせ：川西市保健センター 管理栄養士
☎ 072 (758) 4721

かわにし食育推進だより第5号～いただきます～をお読みいただき、ありがとうございます。
今回は、食べることに切っても切り離せない「口」の健康についてお届けしました。噛むことは食べ物を体内に取り込むための第一歩ですが、口の状態を良くすることが体の健康につながることにたくさんの気づきを得られる内容になったのではないのでしょうか。おいしく楽しく食べるためにも、いつまでも口の健康を保っていききたいですね。

残暑が長引き、例年よりも気温の高い日が続きそうです。1日3回の食事と水分補給も忘れずに。
この便りが皆さんの日々のちょっとした食育のきっかけとなれば嬉しく思います。
寄稿いただいた皆様、ありがとうございました。

