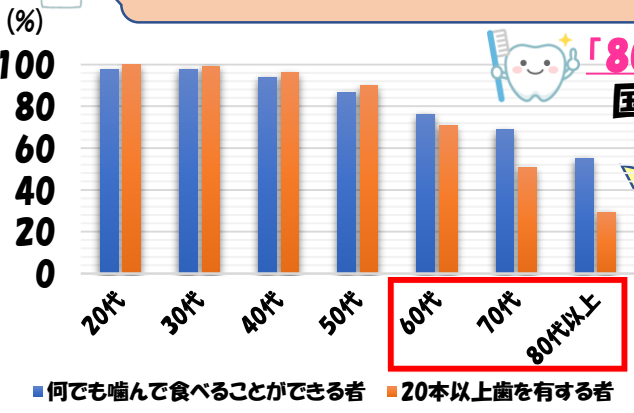




「8020(ハチマルニイマル)運動」という言葉をご存じですか？



「80才になっても20本以上自分の歯を保とう」
国や日本歯科医師会が推進している運動です。

左のグラフは平成29年国民健康・栄養調査の結果です。**何でも噛むことができる者の割合と、20本以上歯を有する者の割合は60歳代から大きく減少する**という結果があります。

また、食物を噛むことができなくなると、食事の摂取量が減り、体重や筋肉の減少に繋がります。そのため、歯を丈夫に保つことが必要です。

歯を丈夫にする食生活を

「バランスの良い食事を1日3食食べよう。」

→丈夫な歯を作るためにはカルシウム以外にもタンパク質やビタミンD・K・Cやミネラルが必要です。主食・主菜・副菜をそろえて食べるとバランスよく食べられます。

- ★**カルシウム**(骨形成に関与する)
→牛乳・桜えび・小松菜・ひじき・切り干し大根等
- ★**ビタミンD**(カルシウム吸収を促進して骨を丈夫にする)
→鮭・しいたけ・きくらげ等
- ★**ビタミンK**(カルシウムを骨に取り込み、骨を強くする)
→小松菜・モロヘイヤ・ほうれん草・納豆
- ★**ビタミンC**(骨や腱などの結合タンパク質であるコラーゲンを生成する)
→ピーマン・じゃが芋・ブロッコリー・レモン等



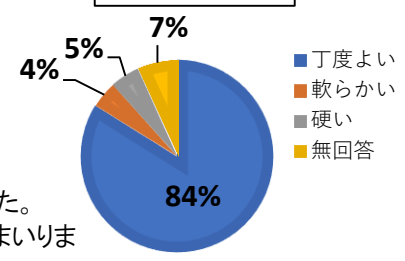
「よく噛んでゆっくり食べよう。」

→食物をよく噛むことによって、顎が丈夫になり、歯も丈夫になります。また、噛むことにより唾液が分泌されることで細菌の増殖を抑え口腔内を清潔に保ったり、飲食によって酸性に傾いた口腔内のpHを中和し虫歯を予防します。また、食物繊維が歯の表面を清掃してくれます。

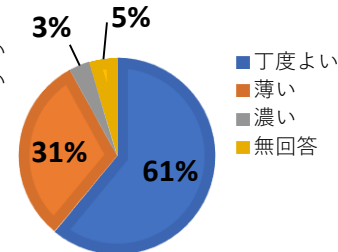
嗜好調査結果(一部)

【調査月日】平成31年4月25日
 【対象】病院食喫食者(一般食・糖尿病食含む)
 【対象人数】416名(回答数351人/回答率84.4%)

ごはんの硬さ



おかずの味付け



患者さんのご意見を少しでも反映したく嗜好調査を実施しました。これからも患者さんにお食事を楽しんでいただけるよう努めてまいります。ご協力ありがとうございました。