

# 健康な体は丈夫な歯から

歯やお口の健康と聞くと虫歯や歯周病のイメージが強いですが、実は全身の健康と関係していることをご存じでしょうか。歯やお口の毎日のケアとともに栄養素や噛むことも意識して健康を保ちましょう。



本日の講師 株式会社グリーンハウス 管理栄養士・公認スポーツ栄養士・健康運動指導士

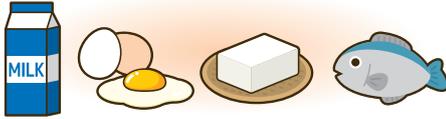
山田 聡子 先生

## 歯や歯ぐきの健康におすすめの食べもの

歯やお口の健康に関する栄養素はたんぱく質、ミネラル、ビタミンで、歯の材料になったり、強い歯を造る助けをしてくれる働きがあります。これらの栄養素を多く含む食品を日々のお食事に取り入れてみてください。

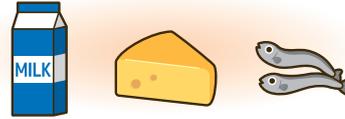
### 良質のタンパク質

肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品



### カルシウム

牛乳、チーズ、乳製品、小魚



### ビタミンA

卵、色鮮やかな野菜



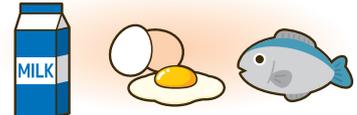
### ビタミンC

ほうれん草、キャベツ、さつまいも、オレンジなど野菜と果物



### ビタミンD

牛乳、卵、鮭などの魚介類



## よく噛むことの効果「ひみこのはがいで」

噛むことは歯やお口だけでなく全身の健康にたくさんのメリットをもたらします。噛むことの効果をまとめたものが「ひみこのはがいで」です。ひと口30回を目標に良く噛んで食べるようにしましょう。

<p><b>ひ</b> 肥満予防</p>	<p><b>み</b> 味覚の発達</p>	<p><b>こ</b> 言葉の発音がハッキリ</p>	<p><b>の</b> 脳の発達</p>
<p><b>は</b> 歯の病気予防</p>	<p><b>が</b> がん予防</p>	<p><b>い</b> 胃腸の働きを良くする</p>	<p><b>ぜ</b> 全力投球</p>

参照:学校食事研究会 月刊 学校の食事「よく噛む8大効用 ひみこのはがいで」、<https://www.gakkounosyokuji.com/>、(参照2023年4月1日)

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修:株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ  
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3

TEL 03-6737-7777 (代表)

[www.axa.co.jp/](http://www.axa.co.jp/)