

## 健康な食生活は健康な歯とお口から

平成17年食育基本法が施行され、「食育」をキーワードとした健全な食生活を実践するための国民運動が推進されています。日本歯科衛生士会は平成19年6月に食育推進宣言を行いました。食育とは国民一人ひとりが生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保がはかれるよう食についての知識・判断力を楽しく身につける取り組みです。

### 食育推進宣言

1. 「食べ方」を通して、生涯にわたって安全で快適な食生活を営むことを目的とした食育を推進する。
2. あらゆる場と機会を通して、口の健康を守り五感で味わえる食べ方ができる食育を推進する。

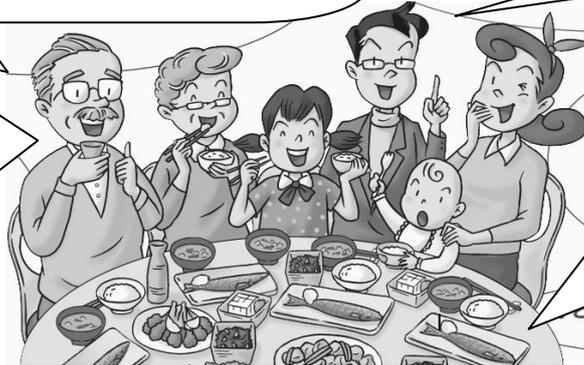
### 《 6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」 》

(8020推進財団HP 引用)

「発育に合わせた食べ方を育みましょう。」  
食は命の源です。私たちは食べ物を口から摂り込み十分に咀嚼することによって、身体の栄養と、味わいやつろぎなどの心の栄養を得ます。このような食べ方を子どもの成長・発達に合わせて育みましょう。

「バランスよく食事をとりましょう。」  
栄養のバランスや量を考え、多くの種類の食品を食べるように心がけることが大切です。

「おいしく安全な食べ方を学びましょう。」  
おいしく食べる、安全に食べる、よく噛んで食べる。いろいろな食品をおいしく安心して食べるためによく噛む食べ方を学びましょう。



「五感をつかった食べ方を育てましょう。」  
味覚・視覚・聴覚・触覚・嗅覚の五感を通し、そして一緒に楽しい雰囲気の中で食べることで食べ物のおいしさが一層増します。口の健康を守りながら、五感で味わう食べ方を育てましょう。

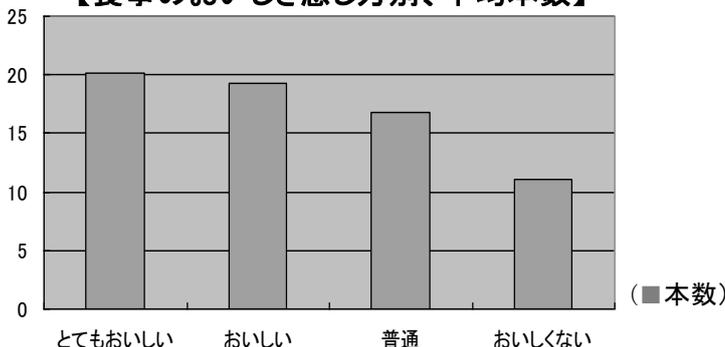
健全な食生活と健康な口腔環境は密接なつながりがあります。かかりつけ歯科医での定期健診や歯磨きなどのセルフケアが重要になります。いつまでも楽しくおいしく人生を過ごせるようお口の健康を見つけてみましょう。



### 「何でも噛めて食べられる」の巻

身体の健康を保ちおいしく食べるためには、「何でも噛めて食べられること」すなわち「歯」の役割がとても重要です。20本以上の歯があればほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、味を楽しみながら食べることができるといわれています。

【食事のおいしさ感じ方別、平均本数】



(「食の満足度および歯科保健行動と現在歯数の関連について」8020推進財団)

### お口の雑学クイズ

- (1) 食べ物の味を感知する味蕾。舌にはどれくらいの数がある？  
A. 10000個 B. 3500個 C. 100個
- (2) 日本の食糧需給率は？  
A. 89% B. 39% C. 9%
- (3) 欧米型食生活にかわりつつある現在、摂取量が多くなった栄養素は？  
A. たんぱく質 B. 炭水化物 C. 脂質

(インターネット他、引用) ※ 答えは4面