

# とよなか食育プラスワン

みんながそれぞれプラスワンを実践しよう



できそうなことに☑

80歳で20本の歯をたもつための「プラスワン」

## 健康で心豊かな毎日は 歯や口の健康づくりから

とよなか食育プラスワンとは  
食育に関心のある人もない人も、  
今の自分に無理のない範囲で  
ほんの少しだけ工夫することで、  
健康で心豊かな生活の実現を  
めざす取り組みです。

今日から取り組んでみよう  
わたしのプラスワン ベスト3は？

第1位

第2位

第3位

80歳で20本の歯  
めざしてみませんか？

実現に向けてのプラスワン

80歳で20本の歯  
めざしてみませんか？

実現に向けてのプラスワン

★「気持ち  
いい」を  
習慣にする



- 食べたら歯みがきを実践する
- フッ素入りハミガキ剤を使う
- 鏡を見ながら歯みがきをする
- 1本ずつ意識してみがく
- 歯ブラシをこまめに交換する
- 歯間ブラシやデンタルフロスを使う
- 洗口液を使う
- 正しい歯みがき方法を習う

歯周病にご注意

歯周病とは、歯周病を起こす細菌が歯肉や歯の周りの骨を壊す疾患です。歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌がたまり、歯肉が「炎症」をおこして赤くなったり、腫れたりします。進行すると、歯を支える土台(歯槽骨)が溶けて歯が動くようになり、やがて歯が抜け落ちてしまいます。「気持ちいい」を習慣にして、歯周病から大切な歯を守りましょう。

★ 噛む、  
飲み込む力を  
きたえる

少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べられると言われています。

- 正しい姿勢で食事をする
- ゆっくり食事をする
- よく噛めるメニューを取り入れる
- いろいろな食材を食べる
- 味わって食べる
- よく話し、よく笑う
- 楽しく歌う



噛んだり飲み込んだりする力が低下すると食べ物や唾液が誤って気管に入ることがあります。このとき口の中の細菌が肺の中に入り肺が炎症を起こすことがあります。これを「誤嚥性肺炎」といいます。誤嚥性肺炎は歯や口を清潔にしたり、口の機能をきたえることで予防することができます。

★ 健康を  
チェックする

- 定期的に歯科健診を受ける
- かかりつけ歯科医をもつ

