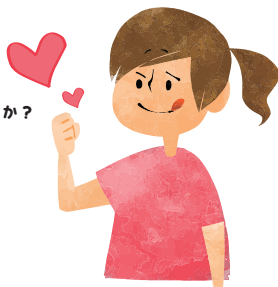


25. 食欲がないときは

食欲がなかったら、食事のバランスなどは気にせず、あなたにとって元気になれる「魔法の食べ物」を食べてみましょう。ジュース、ココア、アイスクリームなど、あなたの好きなもの、今食べたいものを食べてみましょう。食欲がなくても水を飲むことは忘れないでください。

あなたが元気になれる魔法の食べ物は何ですか？



そして、家族、友人などだれかを誘って食事をしてみましょう。楽しい会話が食欲を助けてくれます。

食事を作るのがおっくうなときは、外食したり、コンビニやお店で購入したりしてみましょう。あたらしい発見があるかもしれません。自分で作らなくてはいけないという気持ちは、時には忘れましょう。

コンビニやスーパーでは、惣菜などが1人分から購入できます。外に出られないときは、宅配サービスも利用してみましょう。どうして良いか困ったら誰かに相談してみましょう。手作りでない食事でも、『グー・パー食生活』をイメージして食事を整えることができます。

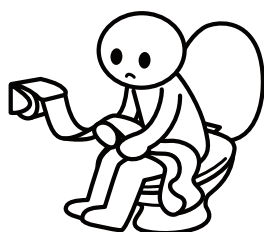


26. 快便な毎日すごしましょう

食事の中の不要なものは、「バナナうんち」として体の外へだしましょう。毎日、うんちが出ることは元気の目安です。

「グー・パー食生活」を心がけ、お水をちゃんと飲み、生活リズムや運動に気を配りましょう。きっと、快便な毎日がおくれます。

トイレの後の手洗いは丁寧にしましょう。



27. 歯と口の健康を保ちましょう

主にこどものためのポイント

おいしく楽しく食べるために、歯・口は大切なパートナーです。こどもから高齢者まで、生涯を通じて歯・口の健康づくりに取り組んでいきましょう。

むし歯は、プラーク（歯垢）の中の細菌がつくり出す酸によって、歯が溶ける病気です。図27-1のように、4つの要素が互いに深く関わり合い作用します。

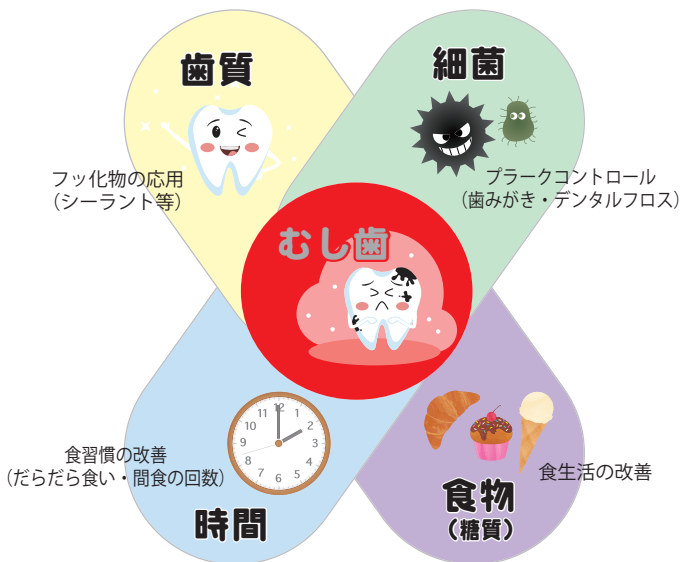


図27-1 むし歯の4つの要素

フッ化物は歯の強い味方

乳歯も永久歯も、生えたばかりの歯は未成熟なので、むし歯になりやすい状態です。

フッ化物は、

- ・歯の質を強くします。
- ・初期のむし歯の回復を助けます。
- ・プラーク（歯垢）の生成を抑えます。

むし歯を予防するために、フッ化物を利用しましょう。

※フッ化物は、子どもだけでなく大人にも効果があります。

※詳しくは、歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。

歯みがき上手になりましょう！（図27-2）

歯みがき

- ・歯ブラシの毛先を歯の面に当てて、振動するように、小さく動かします。
- ・本人みがきの後に、仕上げみがきを行いましょう。

デンタルフロス

- ・小さくスライドさせながらゆっくり歯と歯の間に入れます。
- ・歯の側面にそって、上下に数回、動かします。

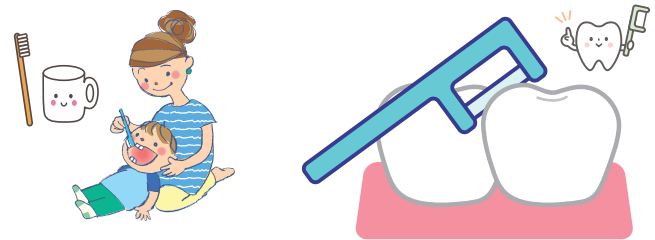


図27-2 仕上げみがき、デンタルフロス

噛むことの効果

ひみこの歯がーぜ

よく噛んで食べることは、健康な歯やからだをつくる基本です。

- ひ** 肥満を防ぐ
- み** 味覚の発達
- こ** 言葉の発音がはっきり
- の** 脳の発達
- 歯** 歯の病気を防ぐ
- が** がんを防ぐ
- い** 胃腸の働きを促進する
- ぜ** 全身の体力向上と全力投球



主におとなのためのポイント

成人で歯を失う原因の第1位は、歯周病です。歯周病は、プラーク（歯垢）の中の細菌によって、歯肉に炎症を引き起こし、やがては、歯を支えている骨を溶かしていく病気です。

また、歯周病は生活習慣病の一つであり、糖尿病をはじめとする全身のさまざまな病気と関連があることがわかってきています。丁寧な歯みがきで歯周病を予防しましょう。

歯周病を予防する歯みがき（図 27-3）

歯みがき

- ・歯ブラシが届きにくい歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）に向けて45°の角度に毛先を当てましょう。
- ・細かく振動するように動かしましょう。

歯間ブラシ

- ・歯と歯の間の隙間が広い場合に使います。
- ・歯と歯の間に優しく入れて、数回往復運動します。

食べるためには口のまわりの筋力が大切

口は、「食べる」「話す」「呼吸する」「表情をつくる」という重要な役割があります。食事をする時、口の周りにはたくさんの筋肉を使っています。これらの筋肉が衰えていくと、むせやすい、口がかわく等の症状がでてきます。

いつまでも口からおいしく食べるために、唾液腺マッサージや口の体操を行いましょう。（図 27-4）

かかりつけ歯科医をもちましょう

歯・口の健康状態を維持するために、かかりつけ歯科医をもち、1年に1回は歯科健診を受けましょう。

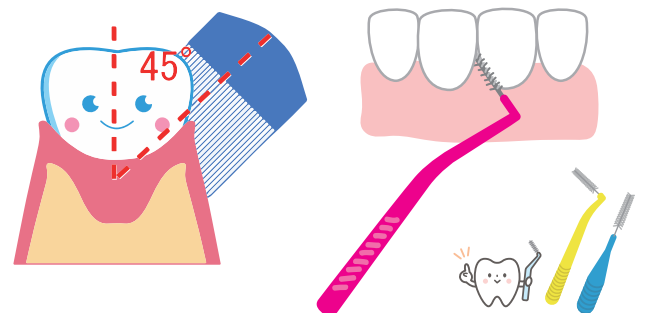


図 27-3 歯ブラシの角度、歯間ブラシ

唾液腺マッサージで唾液の分泌を促そう!!

耳下腺 (じかせん) への刺激



人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かってまわす(10回)。

顎下腺 (がつかせん) への刺激



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5ヶ所ぐらいを順番に押す(各5回ずつ)。

舌下腺 (ぜっかせん) への刺激



両方の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーっと押す(10回)。

食前に行うことで唾液量が増え、飲み込みがスムーズになります。

図 27-4 唾液腺マッサージ（フレイル予防で健康長寿（一社）千葉県歯科医師会作成）

28. 生活リズムを大切にしましょう

毎日同じ時間に食事を食べる人は、その時刻の少し前に体の中の消化器系の準備が整い始め、食べたいという気持ちが出てきます。

ホルモンの分泌や栄養素の代謝（体内の化学反応のこと。食べ物から取り入れた栄養素から他の物質を合成したり、エネルギーを得たりすること。）にかかわる酵素の分泌は、食事のサイクルに伴って変化します。

食事のサイクルが不規則になると、ホルモン分泌のリズムをも乱すことになり、消化器官や肝臓での栄養素の代謝の負担も大きくなってしまいます。ひいては、食欲不振、体調不良、内臓疾患へつながることもあります。

良い生活リズムは、眠り、起床（「おはようございます」の挨拶を忘れずに！）し、朝ごはんを食べ、排便します。午前中の活動をし、昼ごはんを食べ、午後の活動をし、夕ごはんを食べ、睡眠（「おやすみなさい」の挨拶を忘れずに！）をとります。

毎日の活動には、身支度を整える（歯磨き、入浴により体を清潔に保つこと）、運動をすること（通勤や家事も上手に運動としてカウントしましょう）、などが含まれます。自分の生活リズムを自分で整えましょう。

勤務形態が日々異なる人、夜勤の人、海外出張が多い人などは、生活リズムが整えにくい場合があります。自分にとって適切な生活リズムを作ることが大切です。

1日3食を食べる理由は、3回に分けて食べることで、消化器官の負担を少なくすること、食べた食事に含まれる栄養素の利用効率を高くできること、1日に必要な栄養素を過不足なくとりやすいことです。

朝ごはんを食べないと、食事のリズムが乱れるだけでなく、1日に必要な栄養素が不足する可能性が大きくなります。朝ごはんを食べると、血糖値が上昇し、脳にエネルギー（グルコース）が補給され、午前中の活動力、集中力、作業効率が高まります。

さあ、「おはよう！」の挨拶の後に、「いただきます！」の挨拶をして、楽しく元気に「朝ごはん」を食べましょう。

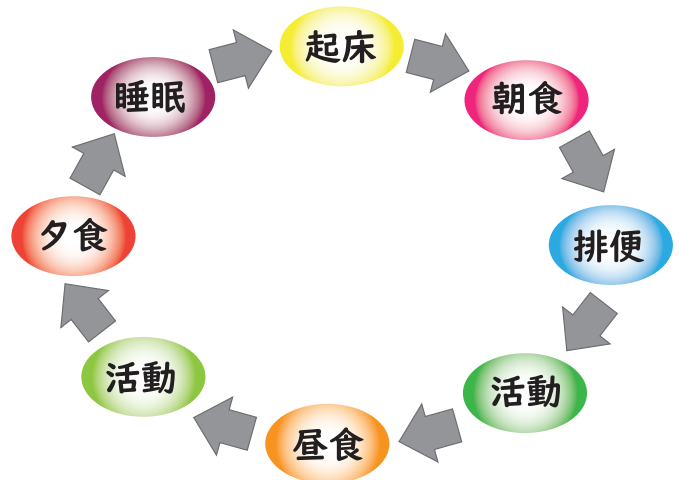


図 28-1 生活のリズム



29. 楽しく運動してみましょう

こどもも、おとなも、自分のできる範囲で体を動かしましょう。買い物をする、家事をする、散歩する、ランニングをする、スポーツをするなど、楽しく体を動かすことを習慣にできるとよいですね。でも、無理をしたり、いきなり強い運動をすることは避けましょう。一時的に強い運動ができるかもしれませんが、楽しく長く続けることが大切です。運動の専門家に、今のあなたにあった運動をアドバイスしてもらいましょう。

運動のための時間がとれないおとなは、通勤や買い物で歩く距離をのぼす、仕事始めにラジオ体操を行う、仕事の合間にストレッチや筋力アップ体操を行うなど、毎日今より10分多く体を動かす「+10（プラステン）」からはじめましょう。千葉県では、県内のトップ・プロスポーツ団体による「家庭（室内）でできるかんたん運動動画」や働く世代を中心に仕事の合間におてがるに取り組める体操「WORK + 10」をホームページで紹介しています。

時には、お友達をさそって、楽しく運動をしてみましょう。きっと楽しさの輪がひろがります。同じ年代のお友達だけでなく、こどもたちともお友達になって、一緒に運動することもたのしいですよ。

自分がどれくらい活動しているのか目で見えるとやる気がでてくるかもしれません。ヘルスカウンターをつけて、一日どれくらい活動しているか確かめてみるのも楽しいですよ。



県内トップ・プロスポーツチームによる 「家庭で出来る運動動画集」 (千葉県環境生活部生涯スポーツ振興課)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/shousupo/shougai-sports/top-pro/undou-douga.html>



WORK + 10

(千葉県健康福祉部健康づくり支援課 監修:千葉県理学療法士会)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/sintaikatudou/plus10.html>

※BGMの「ゆめみるチーバくん」の曲に合わせて、
おうちでも体操をしてみましょう。

