

お口と栄養の健康すごろく

人生100年時代

長寿の秘訣は
健康な生活習慣から

イキイキ
元気！

はじめに

今世、人生100年時代と言われています。

しかしその100年を健康で過ごすことが重要です。それには適度な運動、そして十分な栄養を摂ることが必要です。

栄養(食物)はお口から摂りますが、美味しく食べるには歯が必要です。日本歯科医師会では8020運動として80歳で20本の歯を残す運動をしています。

現在、高齢者の2人に1人が20本の歯を有する様になりました。噛むという事は口の周りの筋肉を鍛えて飲み込みをスムーズにする事だけでなく脳の活性にも繋がります。80歳で20本の歯を残すには、妊娠期・胎児期、乳幼児期、学童・思春期、青年期、壮年期、高齢期、それぞれに訪れるターニングポイントをいかにコントロールできるかによります。

今回、(一社)高知県歯科医師会、(一社)高知県歯科衛生士会、(公社)高知県栄養士会の三会合同で、それぞれのターニングポイントの症状、対処法をすごろく様式で作成しました。

手に取ってもらい家族で健康について考えてもらえればと思います。

高知県いい歯の表彰 受賞者コメント

この度は素晴らしい賞に選んで頂き、大変嬉しく思います。受賞後、子どももより一層歯みがきを頑張ってくれるようになりました。しかし、3歳半までは朝の歯みがきを習慣づけるのになかなか苦労しました。そんな中でも、この賞を頂けたのは近所の歯医者さんに優しくフッ素塗布をしてもらい通ったおかげかと思っています。まだ歯みがきを嫌がることもありますが、母は虫歯菌になりきり歯みがきで退治されるというアナログな方法で楽しく乗り切っています。

今後も健康な歯を保てるよう家族で取り組みたいと思います。

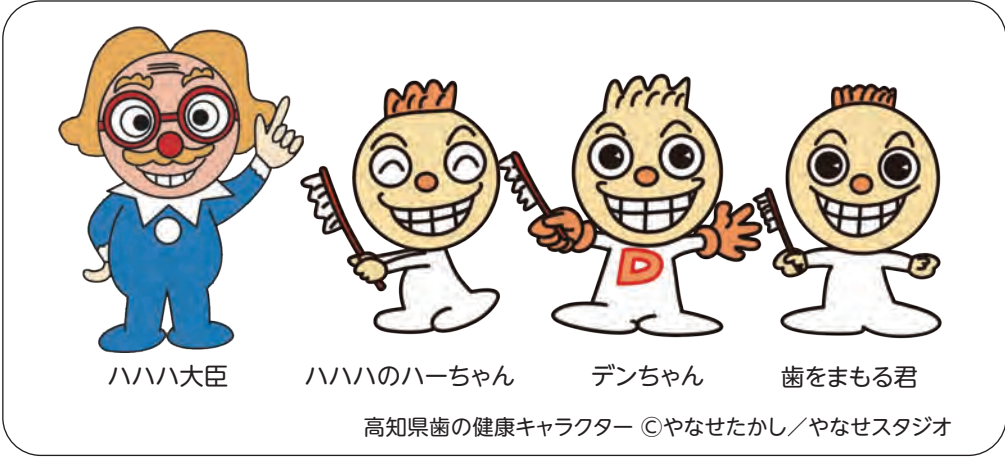
親と子の部 【最優秀賞】高知県知事賞／黒潮町 親子

この度は、高知県いい歯の表彰で知事賞に選んでいただきまして、ありがとうございます。今回受賞できましたのは、幼い頃から歯みがきをしっかりとるよう教えてくれた両親のおかげです。幼い頃から、歯科医院で痛い治療も受けることなく、元気に過ごすことができています。硬い食べ物も大好きです。現在は、歯科医院に年1回通い、歯みがきも毎日朝と夜にしっかりとしています。これからも自分の歯やお口の健康を大切にしていきたいです。

熟年者の部 高知県知事賞／宿毛市 女性

この度は高知県いい歯の表彰で知事賞をいただきまして、ありがとうございます。私は今まで歯で困ったことはなく、硬いものでも気にせず食べることができています。最近では、特に痛いところもないですが、3カ月に1回の頻度で歯科健診を受けて、歯石除去などの処置をしてもらっています。これからも毎日の歯みがきや健診をまじめに取り組んで、どんなものでも平気で食べられる生活を送りたいと思っています。

熟年者の部 高知県知事賞／津野町 男性



健康な心と体でイキイキ100歳！～お口と栄養の大切な関係～

妊娠期・胎児期

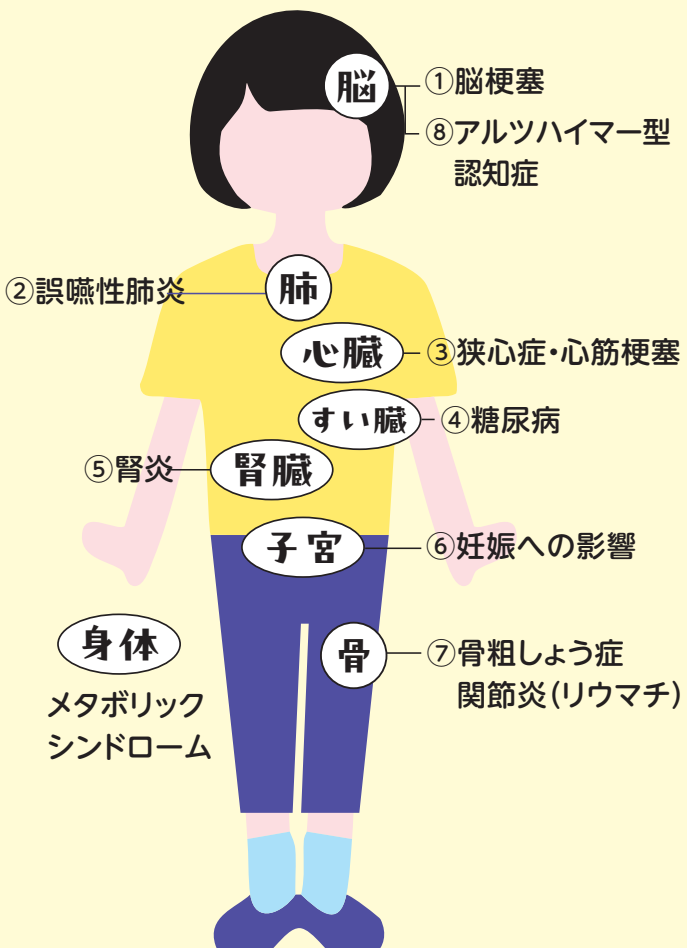
早産・低出生体重児出産のリスクをさげます。

歯周病は様々な全身疾患との関係があると
言われています。

妊娠への影響
歯周病による炎症性物質がへその緒を
通して影響していると言われています。

チェック！
☐ 妊婦歯科健診を受診する
☐ 歯科治療は妊娠5か月～
8か月の安定期に！

お口と全身のかかわり



学童・思春期(6～17歳)

生活習慣を身につけます。

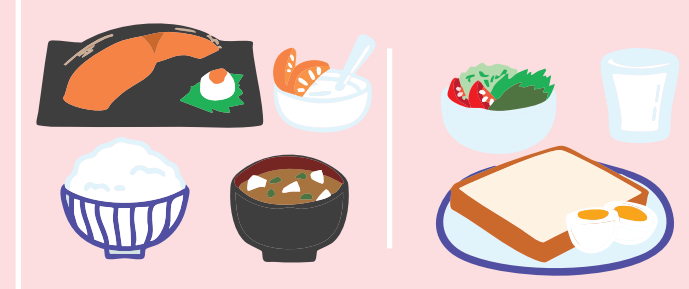
まず朝ご飯 その効果は、
① 脳の働きを活発に
② 体温を上昇させ
③ 腸の働きを活発に
④ 太りにくい身体をつくる
⑤ 疲れにくくなります

むし歯0(ゼロ)の12歳児を増やします。

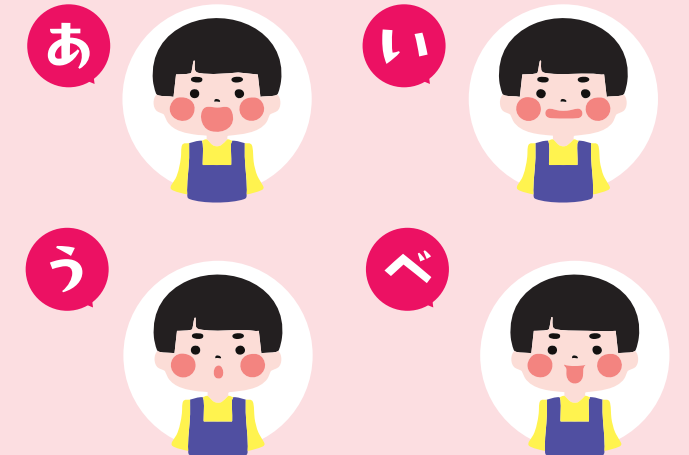
チェック！
☐ 朝食を食べる
☐ 食べたらずを磨く
☐ おやつは量と時間を決めて
☐ お口の体操をする

学童・思春期(6～17歳)

バランスのよい朝食を食べよう！



お口を動かそう あいうべ体操



壮年期(40～64歳)

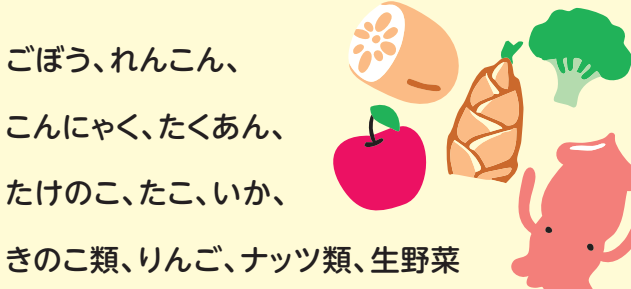
歯周病を予防します。
生活習慣を見直してメタボ予防

食事はバランスよく、塩分控えめ
野菜は1日350g
しっかりと噛んで食べます。

60歳で自分の歯が24本以上をめざします。

チェック！
☐ かかりつけ歯科医院で
3か月毎に健診する
☐ 口腔ケアで
全身の健康を保ちます

噛み応えのある食品
(食物繊維の多い食品)を食べよう！



乳幼児期(0～5歳)

生活習慣を確立します。
口腔機能の発達を促します。

口の機能は4つ(咀嚼(そしゃく)、嚥下(えんげ)、
呼吸、発音)です。

3歳でむし歯0(ゼロ)をめざします。

チェック！
☐ お口がしっかり閉じている
☐ 舌の押しつぶしができる
☐ 前歯でかじり取りができる
☐ 保護者が仕上げ磨きをする

乳幼児期(0～5歳)

あそびで口トレ！

口を使う遊び
口を
ふくらます
吹くおもちゃ
紙風船を
ふくらます

舌を使う遊び
「あっかんべー」
舌がしっかり出るかな？
ペロペロキャンディを
なめてみる

青年期(18～39歳)

歯周病を予防します。

朝ご飯で体内時計をリセットします。
お酒の飲み過ぎは、生活習慣病のリスクを
高めます。
純アルコールは、男性40g未満・女性20g
未満

喫煙者の歯周病は、完治しません。

チェック！
☐ かかりつけ歯科医院で
定期健診をする
☐ 歯間部清掃をする
☐ 成人歯科健診を受診する

青年期(18～39歳)

アルコール20g(1合)とは？

日本酒 度数:15% 量 :180ml	ビール 度数:5% 量 :500ml
焼酎 度数:25% 量 :約110ml	ワイン 度数:14% 量 :約180ml
ウイスキー 度数:43% 量 :60ml	缶チューハイ 度数:7% 量 :約350ml

アルコール量(g)の計算式

$$\frac{\text{お酒の量(ml)} \times [\text{アルコール度数}(\%) \div 100]}{0.8}$$

ビール中びん1本(500ml) アルコール度数5%	500(ml)×[5%÷100]×0.8=20(g)
------------------------------	----------------------------

高齢期(65歳以上)

口腔機能低下を防ぎます。

「メタボ」より「フレイル」に気をつけて！
加齢により心身の機能が低下します。
進行させないために
一日3食 バランスよく よくかんで

80歳で自分の歯が20本以上をめざします。

チェック！
☐ かかりつけ歯科医院で定期
健診と治療をする
☐ お口の体操をする
☐ 噛み応えのある食事をする

フレイル予防に大切な栄養素

たんぱく質 …… 肉や魚、卵など、からだを
構成する血や骨や肉になる
食品

ビタミンD …… しいたけ、しめじ、
エリンギなどのキノコ類は
ビタミンDが豊富

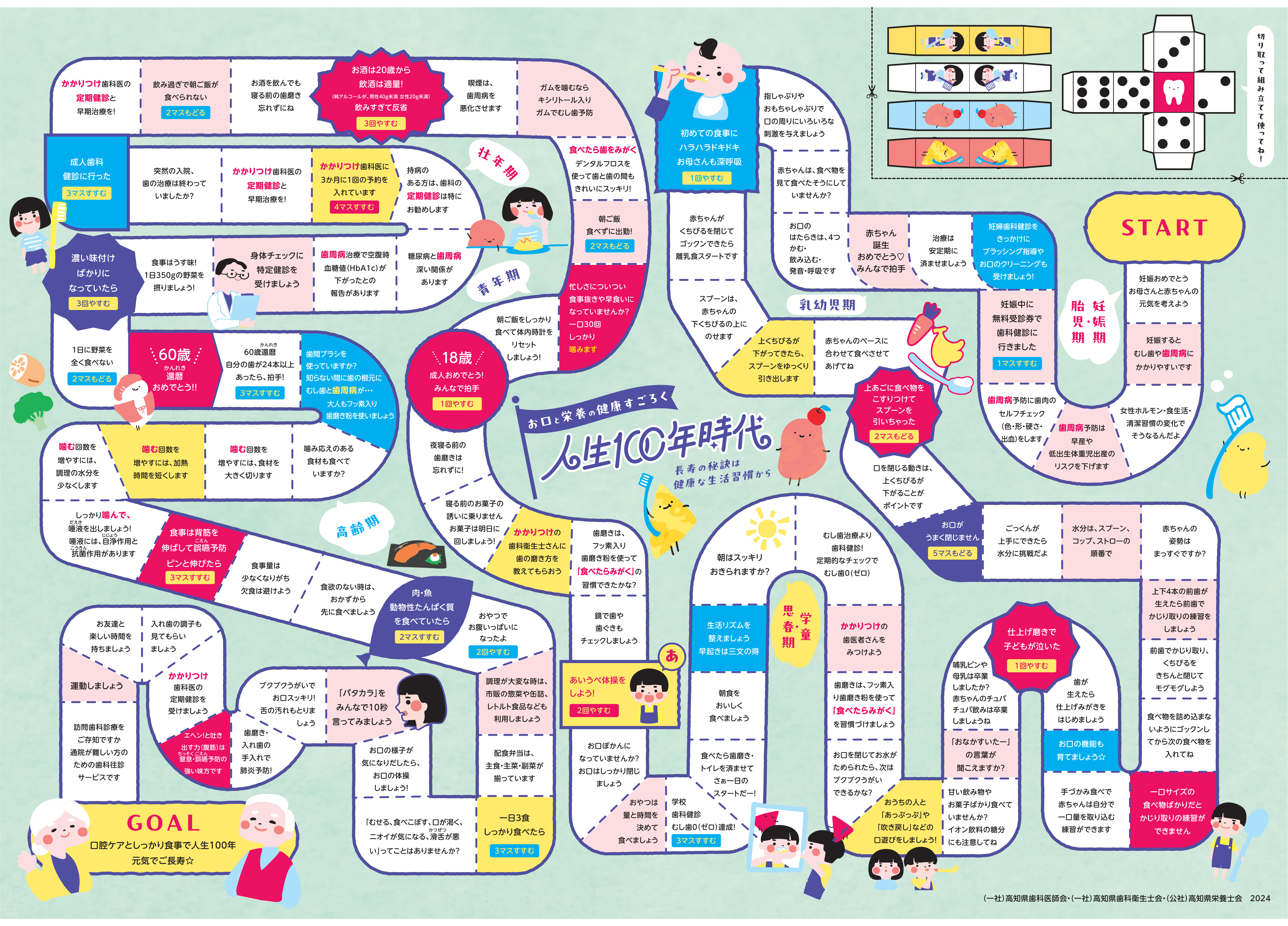
炒め物や汁物に
取り入れよう

バタカラ体操 みんなでやってみよう！



口唇を
閉じる
口蓋に
舌先を
つける
口蓋の奥に
舌の付け根
付近をつける
巻き舌にして
口蓋に押し
当てる

(一社)高知県歯科医師会・(一社)高知県歯科衛生士会・(公社)高知県栄養士会 2024



切り取って組み立てて使ってね！

START

胎児・妊婦期

妊娠おめでとう
お母さんと赤ちゃんの
元気を考えよう

妊娠すると
むし歯や歯周病に
かかりやすいです

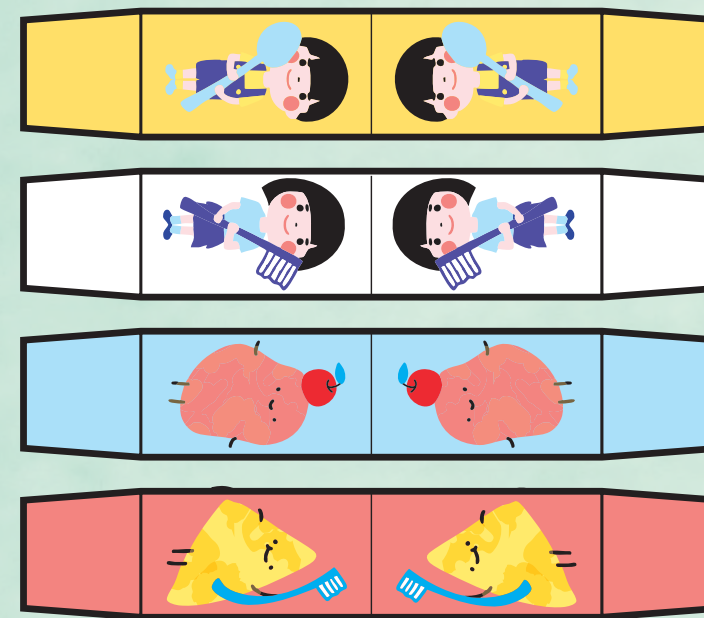
女性ホルモン・食生活・
清潔習慣の変化で
そうなるんだよ

妊婦歯科健診を
きっかけに
ブラッシング指導や
お口のクリーニングも
受けましょう！

妊娠中に
無料受診券で
歯科健診に
行きました
1マスすすむ

歯周病予防に歯肉の
セルフチェック
(色・形・硬さ・
出血)をします

歯周病予防は
早産や
低出生体重児出産の
リスクを下げます



乳幼児期

初めての食事に
ハラハラドキドキ
お母さんも深呼吸
1回やすむ

赤ちゃんが
くちびるを閉じて
ゴクンできたら
離乳食スタートです

赤ちゃんの
下くちびるの上に
のせます

上くちびるが
下がってきたら、
スプーンをゆっくり
引き出します

赤ちゃんのペースに
合わせて食べさせて
あげてね

上あごに食べ物を
こすりつけて
スプーンを
引いたら
2マスもどる

口を閉じる動きは、
上くちびるが
下がるのが
ポイントです

赤ちゃんの
姿勢は
まっすぐですか？

上下4本の前歯が
生えたら前歯で
かじり取りの練習を
しましょう

前歯でかじり取り、
くちびるを
きちんと閉じて
モグモグしよう

食べ物を詰め込ま
ないようにゴクンし
てから次の食べ物を
入れてね

仕上げ磨きで
子どもが泣いた
1回やすむ

歯が
生えたら
仕上げみがきを
はじめましょう

お口の機能も
育てましょう☆

手づかみ食で
赤ちゃんは自分で
一口量を取り込む
練習ができます

一口サイズの
食べ物ばかりだと
かじり取りの練習が
できません

人生100年時代

長寿の秘訣は
健康な生活習慣から

お口と栄養の健康すごろく

壮年期

食べたら歯みがく
デンタルフロスを使
って歯と歯の間も
きれいにスッパリ！

朝ご飯
食べずに出勤！
2マスもどる

忙しさについてい
き食事抜きや早食い
になっていませんか？
一口30回
しっかり
噛みます

青年期

朝ご飯をしっかり
食べて体内時計を
リセット
しましょう！

18歳

成人おめでとう！
みんなで拍手
1回やすむ

夜寝る前の
歯磨きは
忘れずに！

寝る前のお菓子の
誘いに乗りません
お菓子は明日に
回しましょう！

かかりつけの
歯科衛生士さんに
歯の磨き方を
教えてもらおう

歯磨きは、
フッ素入り
歯磨き粉を使って
「食べたらみがく」の
習慣できたかな？

鏡で歯や
歯ぐきも
チェックしましょう

あいうべ体操を
しよう！
2回やすむ

お口ぽかんに
なっていませんか？
お口はしっかり閉じ
ましょう

おやつは
量と時間を
決めて
食べましょう

学校
歯科健診
むし歯0(ゼロ)達成！
3マスすすむ

肉・魚

動物性たんぱく質
を食べていたら
2マスすすむ

おやつで
お腹いっぱい
になったよ
2回やすむ

調理が大変な時は、
市販の惣菜や缶詰、
レトルト食品なども
利用しましょう

配食弁当は、
主食・主菜・副菜が
揃っています

一日3食
しっかり食べたら
3マスすすむ

「むせる、食べこぼす、口が渇く、
ニオイが気になる、滑舌が悪
い」ってことはありませんか？

高齢期

食事量は
少なくなりがち
欠食は避けよう

食欲のない時は、
おかずから
先に食べましょう

「パタカラ」を
みんなで10秒
言ってみましょう

ブクブクうがい
お口スッパリ！
舌の汚れもと
りましょう

歯磨き・
入れ歯の
手入れで
肺炎予防！

60歳
かんれき
還暦
おめでとう！！

かんれき
60歳還暦
自分の歯が24本以上
あったら、拍手！
3マスすすむ

歯間ブラシを
使っていますか？
知らない間に歯の根元に
むし歯と歯周病が…
大人もフッ素入り
歯磨き粉を使いましょう

食事の背筋を
伸ばして誤嚥予防
ピンと伸びたら
3マスすすむ

食事量は
少なくなりがち
欠食は避けよう

かかりつけ
歯科医の
定期健診を
受けましょう

エヘン！と吐き
出す力(腹筋)は
ちっせくこえん
室息・誤嚥予防の
強い味方です

GOAL

口腔ケアとしっかり食事で人生100年
元気で長寿☆