



よくかむために



口の中の状態がいいと、
どんないいことがあるの？



—よくかむために— 口の中の状態がいいと、どんないいことがあるの？

【小児】

咬合力（かむ力）が高い人は、食物摂取状況がよいか？

〔対象と方法〕

福岡県K小学校の5年生の児童56名
Rohrer指数の算出、腹囲計測、咬合力測定、
食物摂取頻度調査を行い、関連を調べた。

〔結果と考察〕

咬合力の高い群では、緑黄色野菜、海藻類
の摂取量が有意に多く、摂取食品群と咬合
力に関連がみられた。

★食育のヒント★
「野菜を食べよう」という食育に、歯はかめる状
態かを確認する。





—よくかむために— 口の中の状態がいいと、どんないいことがあるの？

【成人】

歯周病のない人は、食物摂取状況がよいか？

〔対象と方法〕

日本の女子学生120名
地域歯周疾患指数により判定した歯周病の有無により、食事調査の結果を比較した。

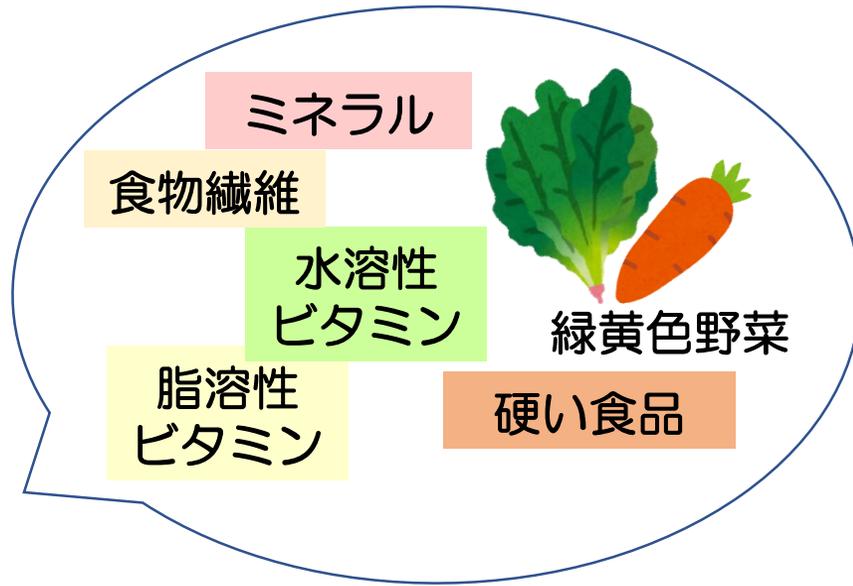
〔結果と考察〕

歯周病のある人は、ミネラル、脂溶性ビタミン、水溶性ビタミン、食物繊維の栄養素摂取量、緑黄色野菜の摂取量が有意に少なかった。硬い食品の摂取量も少なかった。

★食育のヒント★
「バランスよく食べる」という食育に、歯周病の有無を確認する。



栄養バランスよし!



※文献 Hosoda A., Komagamine Y., Kanazawa M., et al. The Association between Dietary Habits and Periodontal Disease in Young Adult Women. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo) 2021; 67: 48-56.



—よくかむために— 口の中の状態がいいと、どんないいことがあるの？

【高齢者】

咬合状態（かみ合わせの状態）がいい人は、食物摂取状況がよいか？

〔対象と方法〕

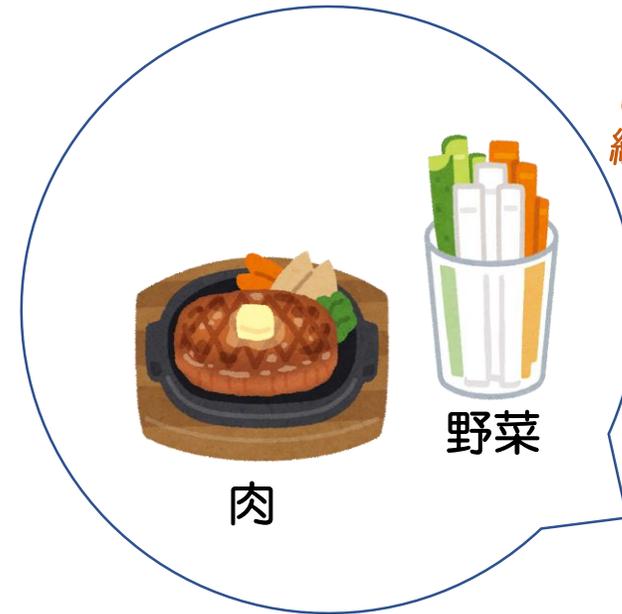
日本の75-80歳の高齢者286名
日本人高齢者における咬合状態*がその後の食事摂取量の変化と関連しているか調べた。

*上下の歯が揃っているかを診査

〔結果と考察〕

咬合状態が不良な人は、咬合状態が健全な人に比べて、複数の栄養素（タンパク質、ナトリウム、カリウム、カルシウム、ビタミンA、ビタミンE、食物繊維）および食品群（野菜、肉）の摂取量の減少率が大きかった。

★食育のヒント★
「低栄養を予防する」という食育に、歯列の状態を確認する。



タンパク質、カルシウム、
ビタミンA、ビタミンE、食物
繊維等とれる！



咬合状態が良好

※文献 Iwasaki M., Yoshihara A., Ogawa H., et al. Longitudinal association of dentition status with dietary intake in Japanese adults aged 75 to 80years. J Oral Rehabil 2016; 43: 737-744.