

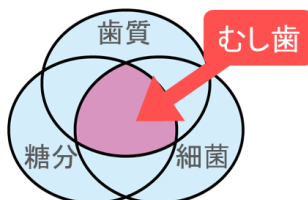
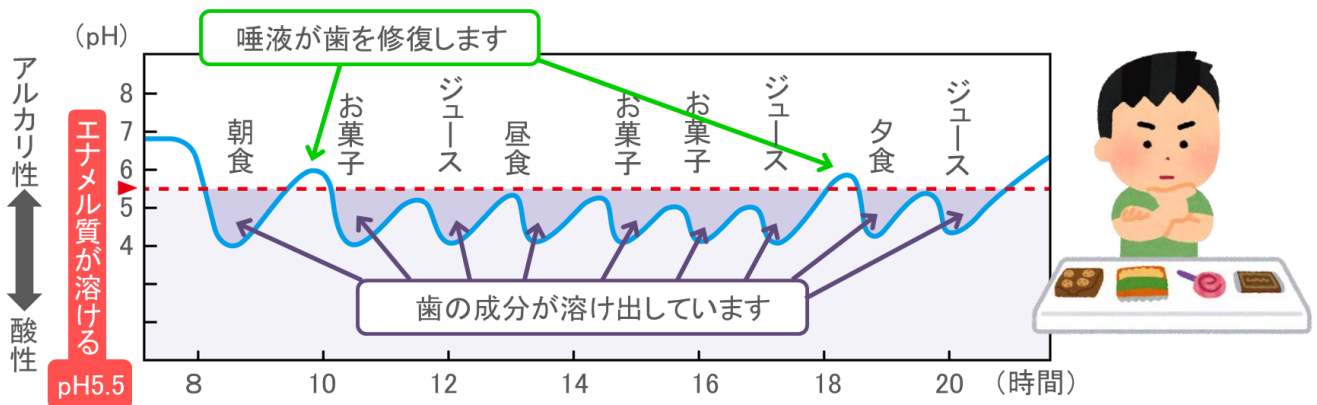
12 月の保健目標

食生活を考えよう

もうすぐ冬休み。クリスマスやお正月などついつい食が進む行事が多いですね。お菓子やジュースなどをだらだら食べる、1 日 2 食にするなど生活習慣が乱れると口の中にも影響があります。

食生活と口の中の状態

お菓子やジュースをだらだら食べている場合



再石灰化する時間がありません！
＝むし歯になりやすい！

だらだらと(頻繁に)食べたり飲んだりする食生活では、
むし歯のリスクが高まります

- ① 食事や間食をとると、歯垢（しこう）が出す酸によって口の中が酸性になり、pH5.5 以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します。
- ② しかし、しばらくするとだ液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働くことで、ミネラルが戻り始めます。（再石灰化といいます）
- ③ つまり、食べる回数が増えるほど、歯の表面からミネラルが溶け出す回数と時間も増え、ミネラルが戻らなくなり、むし歯につながりやすくなります。むし歯の原因の 3 要素が重なる時間が長くなることで、むし歯のリスクは高くなります。

間食の摂取目安

約200kcal

間食をとる場合は、1 日の推定エネルギー必要量の 10～15%が適量です。200 kcalを目安にしましょう。食品のパッケージの成分表示をチェックし、200 kcalより多い場合は、お皿に少量に分けて食べましょう。



規則正しい生活と食生活で、健康を保ちましょう！

生活習慣病を招きやすい食生活は？

生活習慣病とは…健康は、運動、食事、休養や睡眠、また、喫煙、飲酒などの生活習慣(ライフスタイル)と深く関わっています。このような生活習慣が原因となって起こる病気を「生活習慣病」と言います。

★当てはまるものにチェックしてみましょう。

チェック☒

①朝食を食べないことが多い。	
②のどが乾いたら炭酸飲料やジュース、糖分の入っている飲み物を飲むことが多い。	
③ファーストフードが好きでよく食べる。	
④夕食はお腹がいっぱいになるまで食べる。	
⑤インスタントラーメンやレトルト食品が好きでよく食べる。	
⑥食べるのが早い。	
⑦毎日スナック菓子やお菓子をたくさん食べる。	
⑧煮物や野菜などは好きではないのであまり食べない。	
⑨夜遅くまで起きていて夜食やおやつを食べることが多い。	

〇が3つ以上あった人は要注意！！

食生活をもう一度見直してみましょう。生活習慣に問題が多いと栄養バランスの崩れ、肥満・高脂血症・動脈硬化・歯周病が引き起こされたりします。



冬休みはデジタルデトックスにトライ！

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

● 使う場所を限定する

(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)



● 電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)



● 手元に置かないようにする

(視界に入らないようにする)



● SNSなどの通知をオフにする

off!



● 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

