



健康ニュース

食生活とお口の健康



次のコーナーは「気になる健康最前線」今回は「食生活とお口の健康」について調べてみました



では早速ご紹介しましょう

こちらのご家族の食生活においてお口の健康にどのような影響があるのかチェックしてみました



〇Xさん-家

お母さんの場合

このように間食や糖分の摂取が多い方は歯垢が溜まりやすくむし歯や歯周病に注意が必要です

おじちゃんの場合

酸性食品をよく摂る方は歯が酸で溶ける「歯牙酸蝕症」に注意が必要です

柑橘類

炭酸飲料

お父さんの場合

硬い物をよく食べる方は歯が欠けたり割れたりする原因になります

おばあちゃんの場合

柔らかい物

あまり噛まない食事が多い方は、唾液の分泌が減ってむし歯や歯周病にかかりやすくなり口の筋力が衰え飲み込む機能に影響することもある

朝 昼 夜

このように好きなものばかり過剰に食べているとお口の環境に影響

体の健康にも影響

食生活には気をつけましょう!

うちと同じだね

間違い探し

テーマ 夏の風景

右と左の絵の中で、7か所違うところがあります。探してみてくださいね!

★正解はこちらでチェック

