

歯と口の健康週間

1928年~1938年の間、日本歯科医師会が「6(む)4(し)」にちなんで6月4日を「虫歯予防デー」としました。その後名称などが変わり、現在は毎年6月4日から10日までの期間を「歯と口の健康週間」と呼ぶようになりました。

◎「歯と□の健康週間」の目的

歯と口の健康に関する正しい知識の普及、歯科疾患の予防に繋がる適切な習慣の定着、歯科疾患の早期発見・早期治療等の徹底により歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に繋げることです。

ポスター掲示やシンポジウムの開催、テレビCMの放映などが行われています。

〈歴史〉

1939年~1941年「護歯日」

1942年「健民ムシ歯予防運動」

1949年「□腔衛生週間」

1952年「□腔衛牛強調運動」

1956年「口腔衛生週間」

1958年~2012年「歯の衛生週間」

2013年~「歯と口の健康週間」

また、日本歯科医師会が推し進める活動の 1 つに「8020(ハチマルニマル) 運動」というものがあります。20 本以上の歯があれば食生活にほぼ満足することができると言われ、「80 歳になっても 20 本以上の歯を保つ」ことを目的とした運動です。



≫ 歯を強くする食べ物

歯を強くするためにカルシウムを摂りましょう。という話をよく聞きませんか?もちろん歯が作られるうえでカルシウムは大切な栄養素ですが、それだけではいけません。

他にも歯の健康に必要な栄養素があり、その役割やそれらの栄養素が多く含まれる食材について紹介します。これを機にバランスよく栄養素を摂取して健康な歯を保っていきましょう。

●良質なタンパク質 (歯の基礎を作ることに役立つ)あじ・かつお・鶏ささみ・卵・牛乳・豆腐など ●



●カルシウム・リン (歯の石灰化 (硬くすること)に役立つ) しらす・海藻類・チーズ・牛肉・卵黄など



●マグネシウム (歯の成長を手助けする)

煮干し・ひじき・木綿豆腐・ほうれん草・ごぼうなど



●ビタミン A・ビタミン C〔エナメル質(歯の表面を覆っているかたい組織) や象牙質(歯の内側の神経が通っている部分)の土台を作る〕

豚肉・ほうれん草・人参・キャベツなど

●ビタミン D〔カルシウムの代謝を助ける〕

さんま・さけ・きのこ類・牛乳など

油と一緒に吸収されるため、炒め物やオイル漬けで吸収率が上がります。



しシピ

きのことしらすたっぷりの焼き豆腐

副食でお腹も満たし歯も丈夫に!

材料(2人分)

木綿豆腐 ……約 300g(一丁)
しめじ ……50g
しらす ……15g
大根の葉 ……10g(小さじ2弱)
A (みりん ……10g(小さじ2弱))
酒 ……20g(大さじ1と小さじ2)
小麦粉(薄力粉) ……適量

栄養量(1人分): エネルギー: 244kcal たんぱく質: 12.8g 脂質: 17.6g 炭水化物: 6.6g カルシウム 170mg

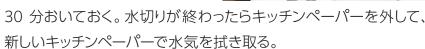
食塩相当量: 0.9g

豆腐の水切りをしっかり 行うことで、味が薄くな ることを防げます。





1 豆腐を 4 等分に切り、キッチンペーパーで包んで、その上から平たい皿やバットなどをのせて



- 2 しめじは石づきを取り除き、小房に分けておく。大根の葉を中火で 茹で、水気を切り、1cm程度の幅に切る。
- 3 豆腐の全ての面に薄力粉をまぶす。 フライパンに油(1/2量)を引いて、中火で豆腐の全ての面を焼く。 こんがり色がついたら、皿に移す。
- 4 A の調味料を合わせておく。3で使用したフライパンの汚れをペーパーでふき取り、油(残り 1/2 量)を入れる。中火でしめじとしらすを炒める。しめじに火が通ったら A を加えて、全体に調味料が絡むようにさらに炒める。
- 5 ③に④をかけ、大根の葉を散らして完成。









