# おいしく はっぴー!!

第33号

**食事からお口の健康を守る！**

## 食欲の秋 と 「噛む力」

食欲の秋こそ、噛むことを意識してみませんか？
秋はきのこや、れんこんなどおいしい食材がたくさんあります✨
実は、毎日の食事で「**よく噛むこと**」は
お口の健康を守るためにもとても大切です！
今回は、秋の味覚を楽しみながらできる、
「お口の健康習慣」をご紹介します！



### 知っていますか？「噛むこと」とお口の関係

よく噛むと、こんなメリットがあります！

**□唾液の分泌を促す！**
唾液はお口の中を潤し、食べ物を飲み込みやすくするほか、
歯を守る働きを助けます。

**□食べ物を細かくできる！**
食べ物を細かくすることで飲み込みやすくなり、消化を助けます。

**□食事をおいしく楽しめる！**
食感や味わいを感じながら、食事を楽しむことにつながります。

### ★秋の味覚でおいしく食べる習慣★

**① きのこ類**
食物繊維やビタミンDなどを
含む食材です。
炒め物や汁物に加えて、
毎日の食事に取り入れましょう。

**②れんこん**
シャキシャキとした食感が
特徴。きんぴらや煮物など、
噛むことを意識できる
一品におすすめです。

**③さつまいも**
食物繊維やビタミンCなどを
含む食材です。
蒸したり焼いたりして、
おやつや食事の一品に
取り入れてみましょう。

### ⚠あなたのお口は大丈夫？セルフチェック

**以下の項目に、ひとつでも当てはまるものはありますか？**

☑硬いものが噛みにくくなった
☑食事中に口が乾きやすい
☑食べこぼしが増えた
☑食べ物が口の中に食べ物が残りやすくなった
☑食事中にむせることが増えた



これらは、お口の機能が変化しているサインかもしれません。
お口の機能が低下すると、食べられるものが限られ、
栄養バランスが偏ることもあります。
気になる変化があれば、早めに歯科医院へご相談ください！

### 今日からできる！噛む力を守る「③つの習慣」

**① 一口ずつ、ゆっくりよく噛む**
食材の食感や味わいを楽しみながら食べましょう。

**② さまざまな食品を組み合わせる**
肉・魚・卵・大豆製品・野菜・きのこなどを組み合わせ、
栄養バランスを整えましょう。

**③ 自分のお口に合った食べ方をする**
噛みにくさがある場合は、食材を小さく切ったり、
やわらかく調理したりする工夫も大切です。



### 管理栄養士のワンポイント♪

硬いものを無理に食べる必要は
ありません。歯や噛む力に合わせて、
**食材の大きさ**や**硬さ**を調整しましょう！

当院管理栄養士の
LINEアカウントは
➡➡こちら➡➡

お気軽に
ご相談くださいね！

ID：@365uwmdq