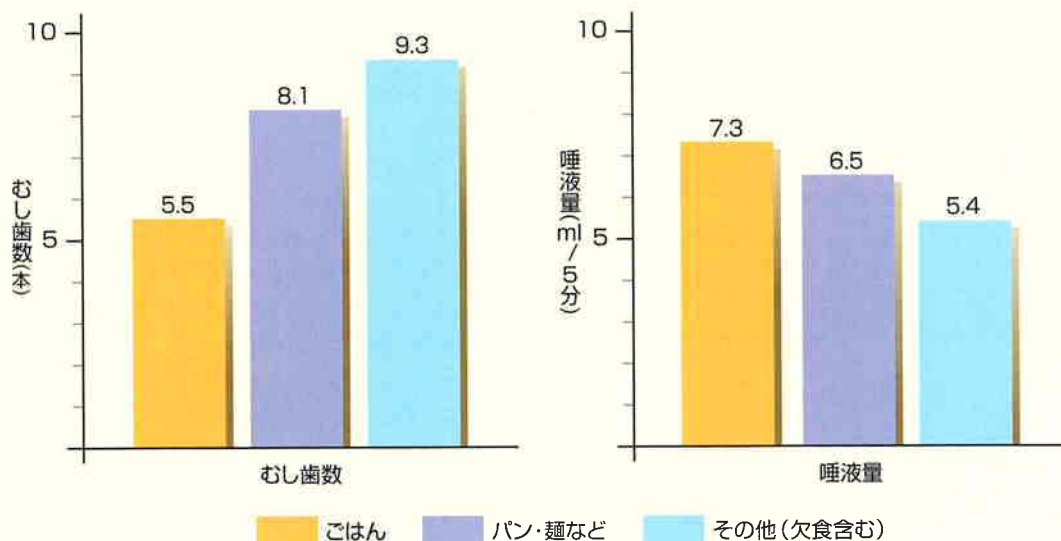




ごはん食の人はむし歯になりにくい

ごはん食の人は、唾液の分泌が多く、むし歯が少ないことがわかりました。よく噛むことは、歯や口の健康だけでなく全身の健康づくりにもつながります。

朝食内容による歯と唾液量の状態



(平成12年度 ごはん食基礎データ蓄積事業)

データ解説

20代前半の歯学部および歯科衛生士学校の学生(男子48名、女子53名、計101名)を対象に実施した調査によると、朝食でごはんを食べる学生は、パン、麺食派などと比べてむし歯が少なく、唾液量が多いことが判明しました。

また、歯磨きや歯科受診といった歯科保健行動に対する意識が高いほか、運動や睡眠など生活のバランスに気をつけ、食事は3食とるようにしている、緑黄色野菜をとるように心がけているなど、生活全般においても比較的良好な健康習慣が身につけていることがわかりました。

先生からのワンポイントアドバイス

川口 陽子 先生
(東京医科歯科大学大学院健康推進歯学分野教授)

噛むことから始まる健康づくり

ごはん食の場合は、ごはんと一緒に食べるおかずの種類が多く、その調理法も多様であるため、噛む回数や唾液の分泌が増加すると考えられます。

ほぼ同じエネルギー量のごはん食とファストフード食を比較したところ、食事時間も噛む回数も、ファストフード食はごはん食の約半分であったという報告もあります※。

ややもすると簡便さに偏った食事を選択しがちですが、もう一度、日本人にあった日本食を見つめ直すことが必要です。ごはん食は、口腔、そして全身の健康づくりにつながっていきます。

※ 香川芳子ら: 噛むことを忘れた現代人、噛まない人はだめになる、風人社、1991