



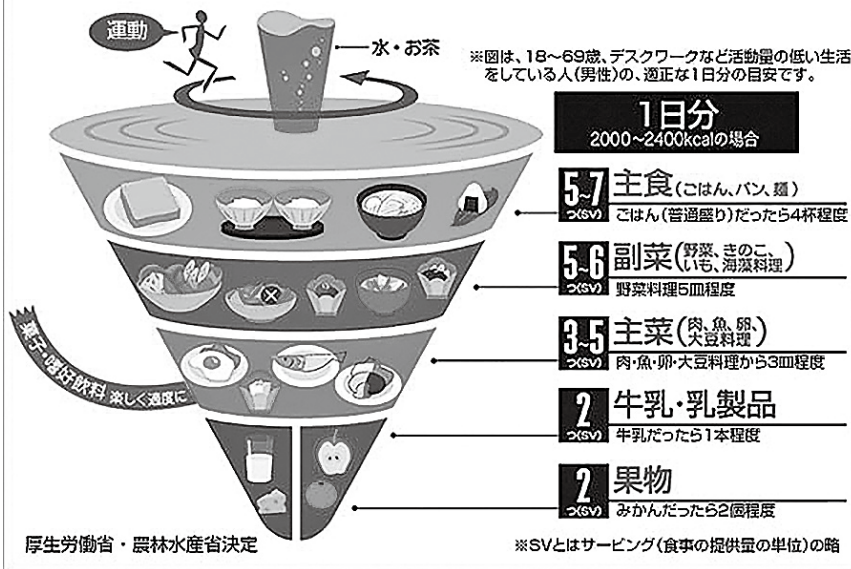
栄養バランスの良い食事って？

人間は食べ物から栄養を摂取します。それは、体をつくる元となったり、体を動かすエネルギーの原料となったり、体の調子を整えたりするために必要だからです。これらの役割を果たす食べ物をバランスよくとることが、いわゆるバランスの良い食事です。

皆さんの食事バランスはいかがですか。これを機会に自分の食事を見直しましょう。

まずは自分に最適な栄養バランスを知ろう！

食事バランスガイド



農林水産省「食事バランスガイド」より引用

性別、年齢、日常の活動量によって、必要摂取量は違います。食事バランスガイドには「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループがあります。5つのグループでそれぞれどのくらい摂取すれば、コマがうまく回るのか。自分の1日の食事を振り返ってみましょう。

<栄養バランスの良い食事とは>

- ① 1日3食きちんと食べる。
- ② 主食・主菜・副菜2品・汁物からなる「一汁三菜」が理想。
- ③ 特定の栄養を過剰摂取しない。

問 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833

炭水化物(糖質)を控えると、一番上の主食が少なくなり、コマが上手く回りません。各グループの摂取する量を1日分の数字を参考に考えましょう。



歯の健康講座

「妊婦と歯科」

妊娠をすると歯ぐきが腫れたり、出血しやすくなったりなどお口の中のトラブルが増えやすくなります。これは妊娠による女性ホルモンが急に増えることによって、唾液が粘つくようになり歯周病菌が繁殖しやすくなり菌が増えてしまうことが原因と言われています。また、つわりにより気分が悪く歯磨きがしにくくなったり、食事回数が増加することで歯垢が溜まりやすくなり、妊娠中はよりむし歯や歯肉炎にかかりやすくなります。そのため、普段以上に口の中を清潔に保てるよう心がけてください。

具体的には食事をしたら毎食後、歯磨きやうがいをを行うこと、難しければ気分のいい時に歯磨きを行い、歯磨きができな

い場合はぶくぶくうがいをしましょう。また食べ物の好みも変化しやすいので糖分の多い飲食物や酸性食品をだらだら食べることは控えましょう。妊娠中はこのようなリスクが多いのですが自分では気づきにくいので、つわりがおさまる安定期に妊婦歯科検診を受診しましょう。

妊娠中にできる歯科治療はタイミングによって異なり、妊娠初期では流産の危険があるため、緊急を要する治療が必要な場合には応急処置を行います。妊娠五ヶ月を過ぎて安定期に入ったら配慮をしつつ通常の治療を受けることができます。妊娠八ヶ月を過ぎて後期に入ると緊急以外での治療を控えないといけないので安定期までに歯科治療をすませておきましょう。妊娠前もお口の中を清潔に保てるよう歯磨きを丁寧に行い定期的に歯科検診を受けることをおすすめします。

(海部歯科医師会)