

# 健康で長生きを

9月第3月曜日は敬老の日です。社会に長年尽くしてきた高齢者を敬愛し、長寿を祝う趣旨があります。いつまでも元気に暮らすためには心身の衰えを予防することが大切です、特に食事は生活の質に直結するため**歯と歯茎の健康は充実した生活を送るためには大切なことです。**

歯の健康のポイントは噛むことで分泌される唾液にあります。食べ始めて3分後には口内が酸性化していき歯の表面が柔らかくなりますが、唾液は酸性となった口内を中和させて歯が溶けるのを防ぎつつ、歯にカルシウムを補い簡単な修復を促す力があります。つまり、**良く噛むことは消化を助け、食事をしながらも歯の健康を守ることができるということです。**また、寝ている時

は唾液の分泌が極端に減ります。歯磨きをしても磨き残しが寝ている間に歯を害することもあるので**就寝前の飲食は控えましょう。**

近年、唾液の分泌量が低下し、口の中が乾燥するドライマウスが増えています。口が渴いたら**水分補給**をするように心掛けたり、イメージするだけでも効果がある**梅干やレモン**などの酸味のあるものや、唾液分泌量を増やす効果のあるアルギン酸が含まれる**昆布**などを食べたりして、**歯の健康を維持しましょう。**

