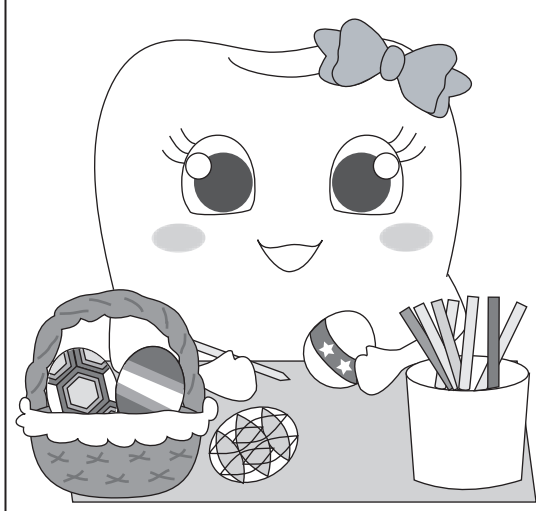


皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？  
津谷歯科医院、院長の津谷良です。

お口の健康状態が良いと、歯ブラシとフロスの2種類を使えば、ほぼきれいに磨くことができます。しかし、加齢とともに多くの人で、歯の状態は変化します。例えば、歯の欠損、歯ぐきが下がってくる、入れ歯を使用しているケース等では、タフトブラシや歯間ブラシといった清掃用具を新たに追加する必要があります。しかし歯磨き用具が増えれば、歯磨き自体が重労働になりかねません。そんな時、歯磨きしなくてもいい食べ物があったらもっと気が楽なのにと考えたことはありませんか。実は、歯の汚れを落とす効果を持つ清掃性食品という食べ物があります。そこで今回は『清掃性食品と停滞性食品』についての話題をご紹介します。

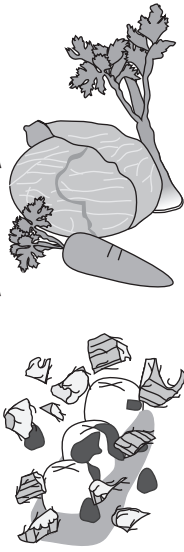


### 🍎 清掃性食品

歯の表面にこびり付いた汚れを落してくれる食品を“直接清掃性食品”、そして唾液の分泌を促進して汚れを洗い流してくれる食品を“間接清掃性食品”といい、これら2つを合わせて『清掃性食品』と呼んでいます。

### 🍆 直接清掃性食品

歯の表面や粘膜に付着した汚れを取り除き、きれいにしてくれる効果のある食品とは、①食物繊維を豊富に含んでいて、②糖質や油分等を含まず、③ある程度硬さがあり飲み込むために何回も咀嚼する必要があるような食品です。具体的には、キャベツ、セロリ、ニンジン等が直接清掃性食品の代表です。硬くて溶けませんから飲み込むまでに何回も咀嚼することになり、唾液もたくさん分泌されます。ザラザラした繊維質によって、歯の表面や粘膜の食べカスや歯垢が機械的に洗い流される結果、歯がきれいになるという訳です。

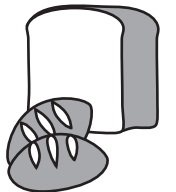


### 🍌 間接清掃性食品

梅干しや酢の物などの酸っぱい食品は、口に含むことで唾液の分泌を促し、食べカスを洗い流してくれる効果があります。唾液の分泌で食べ物の停滞と口内の酸性化を抑えてくれます。

### 🍞 停滞性食品

スパゲティ、カレー、パン、ビスケット、ポテトチップス。誰もが大好きだと思いますが、これらは糖分や油分を多く含み、歯にくっ付きやすい食品で、『停滞性食品』と呼ばれ、歯に良くないとされています。あまり噛まずに食べられる柔らかい食品では、唾液が多く分泌されない事から、歯に汚れが停滞して、むし歯の原因になってしまいます。停滞性食品はあまり摂らない方がよいことにはなりますが、それでは食生活の喜びが半減してしまいます。停滞性食品を食べた後には、セロリ等の清掃性食品を取ることで、簡単な歯磨きの効果を得ることができます。ただし歯磨きの代わりになるということではありませんので、食後や就寝前には歯ブラシでしっかりと歯磨きして下さい。



## ◆食物繊維の多いバランスのとれた食事と、丁寧な歯磨きで大切な歯を守りましょう◆

口腔ケア新聞の発行にあたって 

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、『いつもお元気でいいですね』って話をしていたのに…。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

## 津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30  
(土曜日は16:30まで)  
診療科目 歯科 小児歯科  
休診日 木曜・日曜・祝祭日  
院長 津谷 良  
岡山市中区海吉1807-14