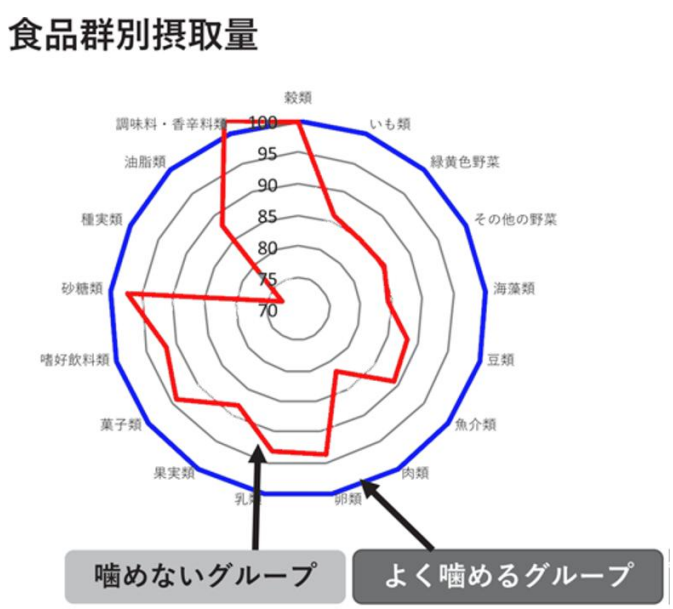
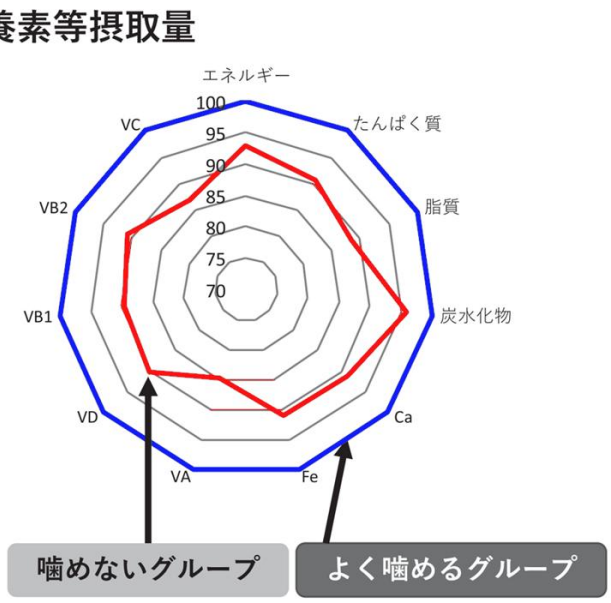
資料２ 別添
仙台歯科医師会 補足資料

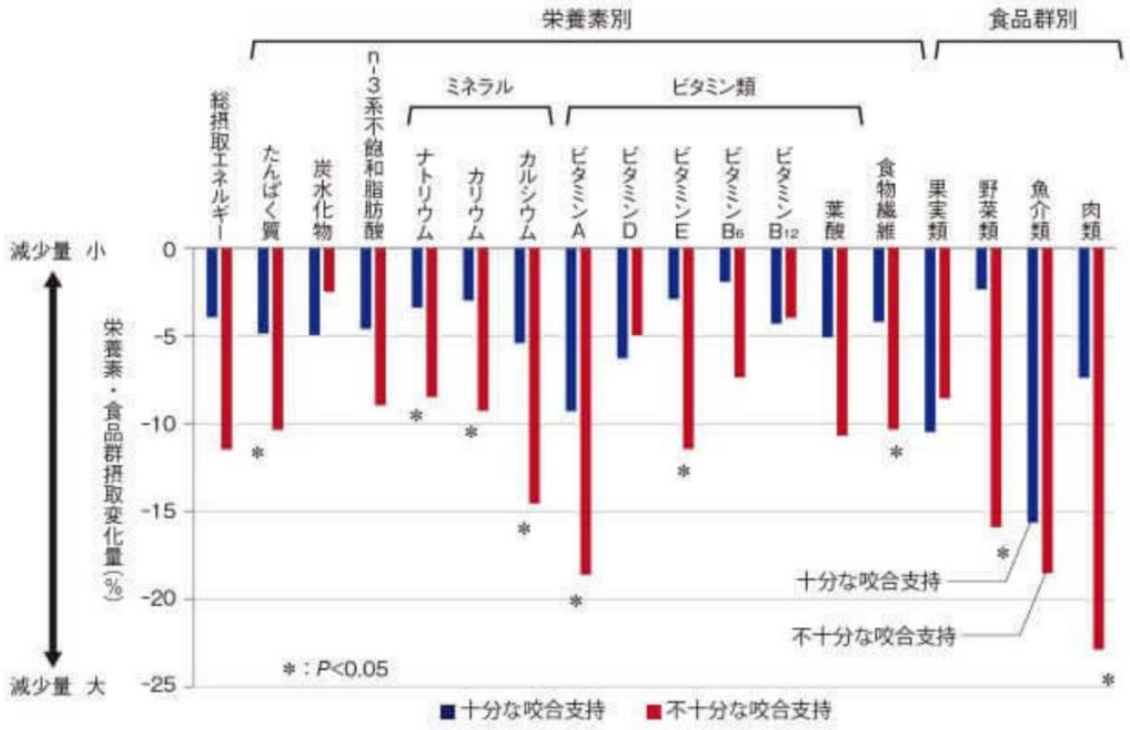
野菜と歯と口の関係

【咀嚼機能と野菜摂取】

歯の本数が少ないと野菜類の摂取量が減少する傾向が確認され、特に 40 歳以上では歯本数が 19 本以下だと野菜摂取が少なく、栄養素不足が起きやすいことが示されています 。野菜は繊維質が多く、咀嚼（よく噛む）が必要ですが、咀嚼機能の低下は野菜摂取を減らす要因となります。（https://www.hiroshima-u.ac.jp/news/91862。







【野菜摂取とむし歯予防】
武庫川女子大学の研究（1992 年、5〜6 歳児 4 57 人保護者アンケート調査）では、野菜を多く食べる子どもの、むし歯発生率が有意に低いことが判明しています 。野菜は「清掃性食品」に分類され、ゴボウ、セロリ、キャベツなどの食物線維が多く含まれる野菜を噛むことで歯表面を物理的に清掃する機能があります。また、噛むことは唾液分泌を促し、歯垢や食物残渣を洗い流す効果があります。これにより、むし歯菌の増殖を防ぎます。

【野菜摂取と歯周病予防】
2003〜2005 年に実施された新潟県における高齢者を対象とした調査では、野菜に含まれる抗酸化物質（ビタミン C、E、α、βカロテン）の摂取量が多いほど歯周病が進行した歯の数が少ないという調査結果が出ました。野菜に含まれる食物線維には噛むことによる自浄作用を促進する効果もあります。歯周病予防には歯みがき習慣が大切ですが、野菜をしっかり食べることで体の調子を整えることにもつながりますので正しい食生活は大切です。