

いま  
知っておきたい!

# 食育ってなに?

食育は、今健康に生きるために欠かせない大切な知識です。  
一緒に食育の活動を通してこれからの時間を健康に過ごしませんか?



11:08



< 愛知県歯科医師会



食育のこと、何でも聞いてください!

最近、食育ってよく聞くけど、  
なんのことかよくわからないんだ…



食育とは、**健康で豊かな食生活を送るため**  
「食」について様々な角度から学ぶことです。

具体的にはどんなことを  
知っておけばいいの?



学びやすいところだと、  
**栄養バランス、地産地消、共食**について  
学ぶのが良いかと思います。  
決められた項目ではありません。

大人も知っておかなくていいの?



いいえ、食育が必要なのはお子さんだけではありません。  
**「食」が必要な、すべての人に**食育を学んでいただきたいです。

食育では、どんな活動をしていますか?



愛知県歯科医師会では、  
**愛知県産の食材を活用したよく噛むレシピ**を  
公募し、優秀作品を表彰しております。  
他にも様々な団体が、多くの取り組みを行なっております。

★ 相談できるかかりつけ歯科医をもちましょう。★

一般社団法人 愛知県歯科医師会





相談できるかかりつけ歯科医をもちましょう



歯医者さん



食育



# 1

## 歯科と食育



歯医者さんは、健康な歯と食事の関係を守るためにとても大切です。定期的に歯医者さんに行くことで、むし歯や歯ぐきの病気を早く見つけて予防することができます。

そして、健康な歯を保つことで、食べ物をしっかり噛んで栄養をきちんと体に取り入れることができます。

また、歯医者さんから正しい食べ方や歯のケア方法を教えてもらうことで健康な歯を長く保つことができます。

# 2

## 口の健康と全身



噛む、飲み込む機能が低下すると、柔らかいものを選んで食べるようになり、なんでも美味しく楽しく食べることが難しくなってきます。「噛める」「飲み込める」等のお口の機能を維持向上しておくことが重要です。

身体は、年齢が上がるにつれ徐々に衰えますが、お口の機能を整えることで、進行をゆるやかにすることができます。肉や魚や野菜は満遍なく食べられていますか？自分の身体を自分で良くしていきましょう！

# 3

## 歯科が支える健康的な生活



赤ちゃんからお年寄りまで、いろいろな世代の人が定期的に通う歯科医院は、食育を広めるのにぴったりの場所です。歯科の先生たちは「かむ力」や「飲み込む力」に合わせて、食べ方や栄養のアドバイスをすることが得意です。

口の中の健康と体全体の成長や健康が深く関わっているため、歯科医院は全身の健康をサポートし、子どもから大人まで健康的な生活を支える役割を果たします。

歯医者さんの  
コラム

全身の機能が衰える前にお口の機能を整えることで、全身の衰えを防止できます。健康寿命を伸ばすには、噛める、飲み込める力を維持することが大切です。



# 食べる力と歯を守る

食育

と

定期健診

で未来の健康を育てよう

一般社団法人  
愛知県歯科医師会  
AICHI DENTAL ASSOCIATION

