

バランスよく食べるためには歯が大事

DH. 小田 世貴子

バランスよく食べることは、健康の源です。

目安として、1日30種類の食物を摂取する
ようにしましょう。

あるいは、「食事バランスガイド」に示されている
ように、様々な食品を何でも食べられるために
は、20本以上歯があることが必要で、半数(14本)
以上の歯を失うと、軟らかい食べ物が食事の主体
となってしまいます。ある大学の調査結果では、20
歯以上歯のある人は、野菜、魚介類の摂取が多く、そ
の結果、ビタミンD、B1、Bなど十分に摂取されていま
す。また他の大学の研究結果でも、「咀嚼く不調あり」の
人は、穀類エネルギー以外の他の栄養素は、いずれも低い値

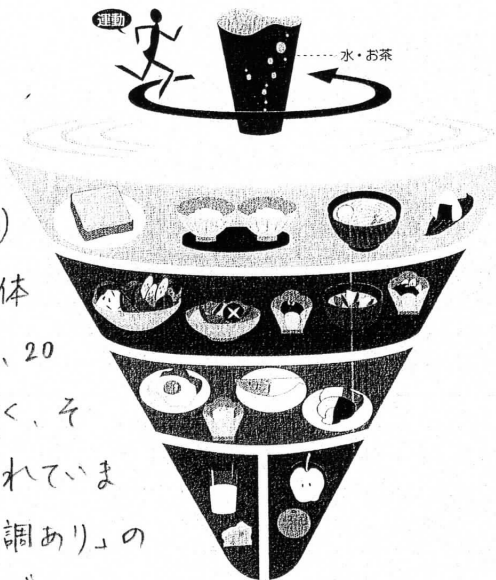
でした。よく噛めない人は糖
質主体の食事になっているよ
うですね。生活習慣病を予防
し、健康な生活を送るために
は、カロリーの過剰摂取に注
意し、良質のタンパク質、ミ
ネラル、ビタミンの摂取を心
がけましょう。

節電25%達成!!

DH. 志塚 純奈
昨年と比較して、低圧電力が
15%、従量電灯が25%減少し
ました。まだ残暑が続いてお
り、ご迷惑をおかけしますが
引き続きご協力をお願いします。

編集後記 DA. 盛島 優子
歯を長持ちさせる為に、定期検
診をおすすめします。

食事バランスガイド



1日分

57 主食 (ご飯、パン、麺)
ご飯(中盛り)だったら4杯程度

56 副菜 (野菜、きのこ、
芋、海藻料理)
野菜料理5皿程度

35 主菜 (肉・魚・卵・
大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

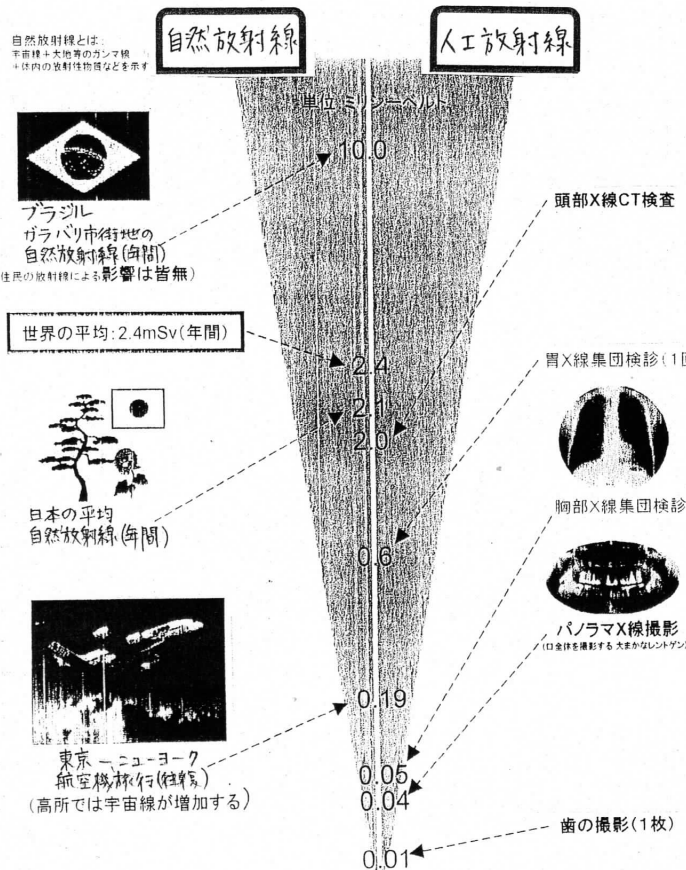
2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

CTやレントゲンの被曝について

実効線量 (mSv, ミリーベルト) での比較図

実効線量は、全身が均一に被曝したと仮定して計算された線量



CT
やレントゲン撮影をする際、放射線量がどれ位あるのか、
不安に思われる方もいらっしゃると思います。
この図を見ておわかりのように、歯科のレントゲン撮影に
おける被曝量は、ごくわずかです。
DA. 盛島 優子