



デンタルハイジーンBOOKS

ダウンロードして
使える「付録」つき!

!! 対話形式でわかる !!

歯科医院で伝えたい 栄養のこと

手塚文栄
編著

これならできるかも

歯科衛生士ができる食事指導
食生活や食習慣の指導がもっと楽しくなる本

医歯薬出版株式会社

1

知っておきたい 栄養の基礎知識

管理栄養士 細田明美 歯科衛生士 高野弘子



RD「栄養素は糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルに大別され、“5大栄養素”といわれます。このうち糖質、タンパク質、脂質はおもなエネルギー源として“3大栄養素”とよばれます(図)」



DH「身体の構成成分になったり、円滑に動かしたり、エネルギー源になったりと、重要な役割を果たしているんですね」

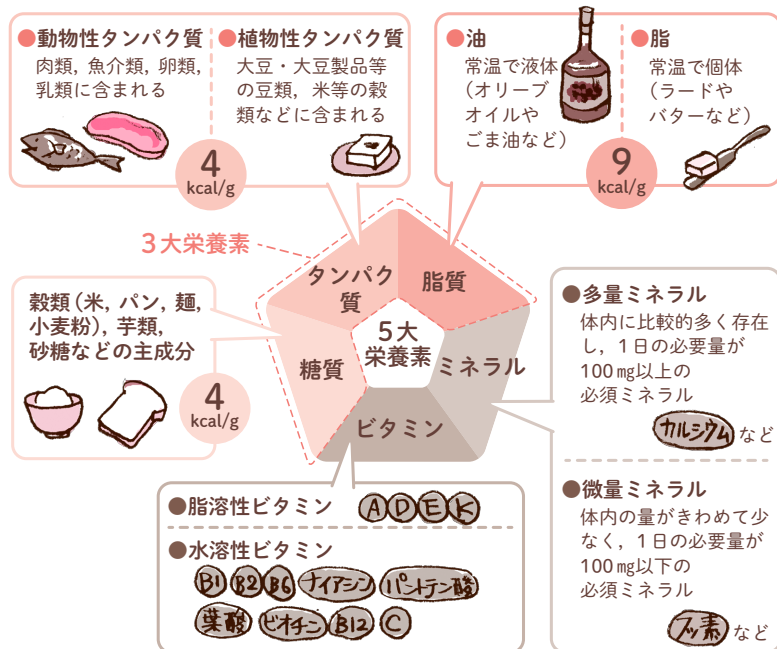


図 栄養素の種類

chapter

1

これだけは知っておきたい栄養の基礎知識



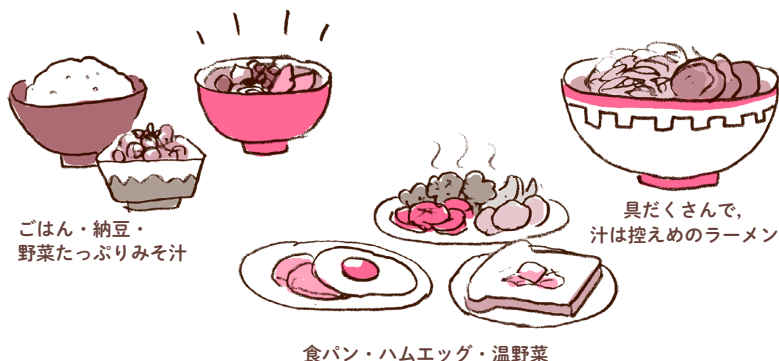


図5 主食、主菜、副菜のそろった簡単献立

RD「主食、主菜、副菜がそろった献立といっても難しく考えることはありません。たとえば、図5のような「簡単献立」などはいかがでしょうか」

DH「簡単なのにしっかり栄養が摂れるんですね！」

RD「そのとおり！ 貧血予防のポイントとなる栄養素はタンパク質、鉄、ビタミンCだから、主菜、副菜が整えば自然に最低限の栄養が確保できるというわけです。その際、表3を参考に食材を選んでみるとよいでしょう」

DH「どれどれビタミンAは……、精肉や魚にはないけれど、卵にあるのね。副菜では、緑黄色野菜に多いのか。あっ、青菜を選べば、葉酸、カルシウム、鉄も取れるんですね！ 青菜はお得だわ！」

主食の共通栄養素はエネルギーと食物繊維。主菜はエネルギーとタンパク質、ビタミンB2、鉄。副菜は食物繊維とビタミンCを摂取することができます



献立例



大根葉のしっとりふりかけ

【材料】大根の葉、塩、黒コショウ など

【調理】

①大根の葉を細かく切って、すこし多めの油で強火で炒める

②塩と黒コショウで味付けをする。ちりめんじゃこや干しエビ、鰹節があれば塩代わりに加える

+α・人参と大根の千切りが入ると 見栄えがよくなる

・豆腐や油揚げ、ウィンナーなど加えてもよい

・大根の葉は一度茹でて水に取り、きつく絞って刻んで使うと青臭さが飛ぶ

小松菜の塩炒め

【材料】ニンニク（またはネギ）、小松菜、塩 など

【調理】

ニンニクまたはネギの香りの出た油で生の小松菜を強火で炒め、塩で味付けをする

+α 肉、ツナ缶、じゃこや鰹節など入るとさらに栄養アップ

油揚げとほうれん草の味噌炒め

【材料】油揚げ、ほうれん草、味噌、砂糖 など

【調理】

①油揚げを食べやすく切って油で焼く

②両面が焼けたらみそと砂糖（好みで豆板醤）、ザク切りにしたほうれん草を入れて蓋をして 30秒待ち、全体を混ぜ合わせる

+α・ニンニクやネギがあれば最初に炒めるとよりおいしい

・生の春菊を炒めるのもお勧め

図6 葉酸、ビタミンA、ビタミンC、鉄、カルシウムが摂れる青菜の簡単料理

RD「よく気づきましたね！ 青菜同様、カブや大根の葉も栄養価が高い食品です。これらを使った簡単料理もあるのでぜひ作ってみてください（図6）」

DH「お手軽ですね！」

RD「次はカルシウム。どのようなものに含まれているでしょうか。普段の食事で不足しているようなら意識して取り入れてみましょう」

1

歯科衛生士が歯科医院で行う食生活指導

～口を起点にした食生活へのアドバイスとは～

歯科衛生士 鈴木育子

日常臨床は食生活指導のチャンスがいっぱい！

私たちは日々さまざまな患者さんと出会うなかで、その患者さんの食生活を垣間みる機会があります。

たとえば、「『コレステロールが高い』って言われてから、毎日必ず体重をチェックして、ケーキを食べるかどうか考えるようにしている」といったエピソードを聞いたとき、全身疾患や内服薬に問題はないけれど、治しても治しても齲蝕が再発してしまうとき、セルフケアの状態はよく、しっかりとプロケアもしているけれど、歯肉の発赤や出血が改善しないとき、あるいは、齲蝕リスクや歯周病リスクが低く、全身疾患もまったく問題がないといわれている、80代の患者さんが来院されたとき。

思わず「どんな食生活をされていますか？」と聞きたくなるときがあります。その瞬間から歯科衛生士による食生活指導は始まっています。

CASE 1 Nさん(45歳女性)

定期検診で来院されたNさんは、PPDは全顎的に3mm以内、BOPは(－)、プラークが残っている部位をみつけたのが困難なほどよく磨けている口腔内でした。しかし、歯肉は出血するまでには至らないものの妙に赤いと感じました。ブラッシングを頑張りすぎたための擦過傷には

3

栄養×歯科で 連携して行う食支援

～訪問診療の現場から～

管理栄養士 安田和代

患者さんが希望する在宅生活を支援する

私が勤務する総合在宅医療クリニックは、岐阜県の南部に位置する在宅医療専門のクリニックです（表）。「希望する在宅生活を安心して送れるよう支援します」を理念に掲げ、24時間365日、在宅での患者さんの療養生活を支援しています。当クリニックの特徴としては、表の3つがあります。現在、月250名ほどの患者さんの訪問診療を行い、看取り数は年間120件ほどです。

表 当クリニックの特徴

- 1 管理栄養士・歯科衛生士（食支援コーディネーター）・言語聴覚士（管理栄養士とのダブルライセンス）の3職種で「食楽支援チーム」を結成（図1）
- 2 自院内に歯科をもたず歯科衛生士がコーディネーターとなって多職種への歯科的観点からの情報を提供し、必要であれば地域の歯科医院へ依頼する*（図2、3）
- 3 がんをはじめとする看取り期の重症患者が多い（図4）



* 2022年7月～非常勤歯科医師による歯科訪問診療を開始

chapter

3

実践編

栄養×歯科のコラボレーションをみてみよう

