

噛めば噛むほど健康ライフ

かむことの8大効果

ひ 肥満を防ぐ  脳の満腹中枢を刺激して 食べ過ぎを防止する	み 味覚の発達  食べ物本来の味がわかる	こ 言葉を正しく発音  歯並びがよくなり、 キレイな発音になる	の 脳の働きを活発に  脳の血流量が多くなる
は 歯の病気・口臭予防  かむと唾液が増え、 殺菌作用が働く	が がんを防ぐ  かむと唾液が増え、 発がん物質の毒素を消す	い 胃腸の動きを促進する  かむと消化酵素がたくさん 出て、消化吸収を助ける	ぜ 全身の能力向上  よくかむと栄養が十分、吸収 され、ちからがみなぎる

POINT いつもより長めに噛むことを意識しましょう

よく噛むための工夫①

- ★ 食材を大きめに切る、加熱してもやわらかくしすぎない
- ★ きのこと野菜など噛み応えのある食品をとる
 ようにする
 野菜や根菜を上手に使って、自然と噛む回数を増やそう



よく噛むための工夫②

- ★ ゆっくりと時間をかけて食べる
 会話しながら楽しむ食事を心がけよう



※個人差がありますので、自身の歯と口腔の状態や年齢によって工夫しましょう

歯周病は子どももかかる生活習慣病

かけがえのない「歯」を失う原因のひとつ 歯周病

- ★ 成人の8割がかかる、ごくありふれた病気
- ★ 痛みなどの自覚症状がなく、気づかないうちにひどくなっていることも多い
- ★ 手抜き歯みがきと乱れた生活習慣が、歯周病を起こしたり悪化させる



あなたの生活大丈夫!?

- ①食事は不規則になりがちだ
- ②食後に必ずしも歯をみがくわけではない
- ③タバコを吸う習慣がある
- ④食べ物をよくかまない
- ⑤日ごろ、ストレスを感じることが多い
- ⑥甘いものなどの間食(糖分の入った飲み物を含む)をよくとる
- ⑦野菜類など、歯ごたえのある食べ物はあまり食べない
- ⑧歯をみがかずに寝てしまうことがある

出典：からだの健康は、歯周病予防から(日本歯科衛生士会)

1つでもチェックがある方

歯周病になりやすい生活をしていることになります。
 チェックの数が多いほど要注意!

今の生活を続けていると…

歯周病だけではなくからだの病気になる可能性も。定期的に歯と口の状態を知り、何に気をつけたら良いか生活習慣を見直しましょう



むし歯予防のために フッ化物入り 歯みがき剤を使おう！

フッ化物には「むし歯を予防する」「歯を丈夫にする」効果があります。

毎日の歯みがきにフッ化物を取り入れよう

- ① 水だけで全体を磨く
- ② ゆすいだら歯みがき剤をつけ、
歯に塗りつけるようにもう一度磨く

うがいのしすぎは効果を下げて
しまうので注意

歯みがき剤の量の目安

★子ども：エンドウ豆くらい



★大人：歯ブラシの2/3程度



子どもはブクブクうがいができるようになってから。

歯の病気予防とケアは、 専門家と二人三脚で！

「歯医者」＝「痛くなってから行く」では手遅れ

歯と口の変化は自覚症状がないことが多く、毎日の歯みがきでは歯垢や
歯石は取りきれません

変化はなくても年1回はプロのケアを受け、歯医者で健口な生活を実践しま
しょう

【参考資料】からだの健康は歯と歯ぐきから / 歯とお口からはじめるアンチエイジング(財団法人 B020 推進財団)
お口とからだの健康「あいうえお」(島根県歯科衛生士会雲南支部)
からだの健康は、歯周病予防から(日本歯科衛生士会)

島根県雲南地区歯科衛生士会 島根県雲南保健所 (TEL0854-42-9636)

ホントはすごい！ 秘められたパワーがいっぱい！

歯とお口のチカラ

歯とお口の健康を保つことは、全身の健康や心の健康にも大きく影響します。

歯と口の健康に秘められたパワー

歯が健康だと
おいしく楽しく食べられる
生活習慣病になりにくい



だ液パワーで
若さと免疫力がアップ

かみ合わせが良いと
顔の表情もイキイキ

日頃のお手入れに取り入れたい「あ・い・う・え・お」

あ 朝、昼、夕食よく噛もう！

い いい歯で長生き！
～子どもも大人も歯周病予防で全身健康

う ぶくぶくうがいでお口の筋力 Up!
～うがいの習慣化と表情筋を動かして笑顔美人に

え 笑顔や会話のお口の運動！
～口の開け閉めを多くしてお口の運動を

お お口は健康の入口です！
～お口の清潔は病気の予防につながる

