

# こんにちは保健センターです③

## 知って納得！よく噛んで食べる効果

問い合わせ  
我孫子市健康づくり支援課  
電話：7185-1126

### 家族みんなで、よく噛んで健康長寿を目指そう！

おいしく食べて、健康で長生きするためには、丈夫な歯と口の機能を保つことが大切です。よく噛んで食べることで、唾液の分泌が促され、むし歯や歯周病の予防になることや、窒息や認知症予防などにもつながります。

よく噛むとこんなに  
いいことがある！  
～噛むことの8大効果～



肥満予防



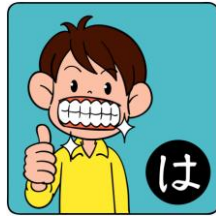
味覚の発達



言葉の発音が  
はっきり



脳の発達



歯の病気を防ぐ



ガン予防



胃腸の働きを  
よくする



全身の体力向上

歯が20本以上あると、様々な食べ物を食べることができます。生涯健康な歯と口を保つため、市では国の掲げる8020(ハチマル・ニイマル)運動より、若い世代から歯の健康を維持することを目的に、60歳で24本以上自分の歯を保つことを目標にした「6024(ロクマル・ニイオン)」を目指して、歯の健康づくりを推進しています。

歯を失う原因の多くは、むし歯と歯周病です！



### 歯の健康を保つポイント！

- ・毎食後の歯みがきや、補助用具(歯間ブラシやデンタルフロスなど)を使って磨く
- ・定期健診を受ける
- ・間食は時間と量を決める
- ・よく噛んで食事をする

### 噛む飲み込む機能を高めよう！

加齢とともに噛む・飲み込む機能が低下すると、食べ物や水分、唾液が誤って気管に入ってしまう「誤嚥性肺炎」を引き起こすことがあります。現在、日本人の**死亡原因の第3位**は肺炎です。そのうち約9割は65歳以上の高齢者で、もっとも多いのが「誤嚥性肺炎」です。誤嚥性肺炎を予防するために、口腔体操でお口の機能を高めましょう。

### 口腔体操・補助用具の使い方は「我孫子市健康づくり動画」で見ることができます！

動画でわかりやすく、口腔体操と補助用具の使い方を紹介しています。健康体操や栄養についての動画など全9本！QRコードもしくは「我孫子市健康づくり動画」で検索！



←QRコード

ぜひご家族  
全員でご覧  
下さい！

