

お口の健康は元気の源！！

8020



コンクール



期間が短いので  
お早めに！

80歳以上でご自分の歯が20本以上ある人は、  
どしどしご応募ください！

- 対象者：満80歳以上で、ご自分の歯が20本以上ある人  
(昭和20年4月1日以前に生まれた人)  
※ 以前に表彰された人も対象になります。(過去3年間に県表彰を受けた人は除く)
- 応募方法：健康づくり課にお申し込みください。(自薦・他薦は問いません)  
お申し込み後、伊豆の国市・伊豆市・函南町内の歯科医院  
(田方歯科医師会会員の歯科医院)で診察を受けていただきます。
- 受診期間：令和7年6月1日(日)～6月30日(月)
- その他：8020達成者には、表彰式を行い、賞状と記念品を贈呈いたします。
- 主催：静岡県歯科医師会(田方歯科医師会)

申込み・問合せ：伊豆の国市 健康づくり課 055-949-6820

噛むことの効用

ひみこの歯がイーゼ



ひ 肥満予防

よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防げます



み 味覚の発達

よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかります



こ 言葉の発音がはっきり

よく噛むことにより口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかり開けて話すとききれいな発音ができます。



の 脳の発達

よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。



ぜ 全身の体力向上と全力投球

力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしほることで力がわきます。



は 歯の病気を防ぐ

よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいになります。このだ液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。



が ガンの予防

だ液中の酵素には発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。よく噛んでガンを防ぎましょう。



いー 胃腸の働きを促進

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。



噛むとこんなにいいことが