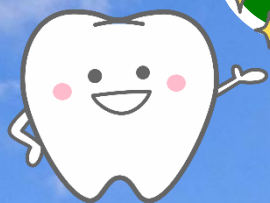


お口の健康は元気の源！！

# 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19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6年6月1日(土)～6月30日(日)

●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  
歯がーぜ



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  
はつきり

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、  
口の中をきれいにします。  
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

だ液の中の酵素には  
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