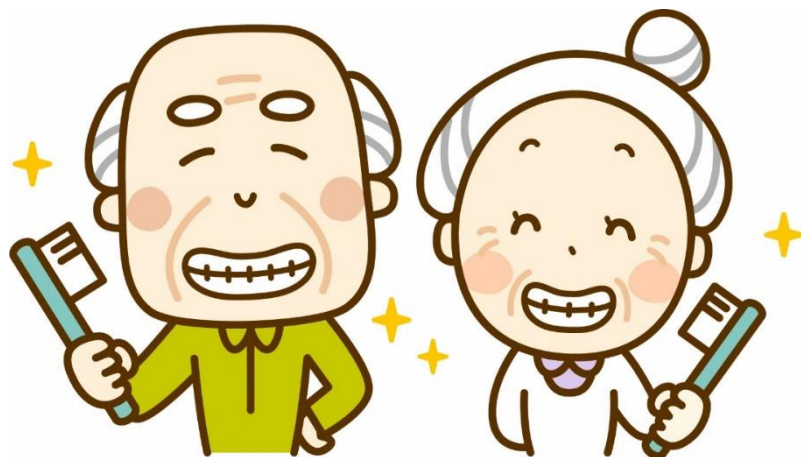


令和5年度 8020コンクール

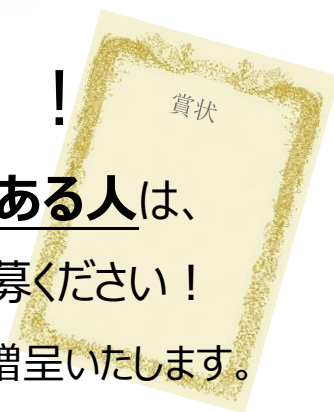


お口の健康は元気の源！！

80歳以上でご自分の歯が20本以上ある人は、

歯とお口に関する健康の達人です！ぜひご応募ください！

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。



対象者：満80歳以上で、ご自分の歯が20本以上ある人

(昭和18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

(田方歯科医師会の歯科医院)で診察を受けていただきます。

受診期間：令和5年6月1日(木)～6月30日(金)

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。



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 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。



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、
歯を食いしばることで
力がわきます。



噛むと
こんな
いぬいぬ
ことか