

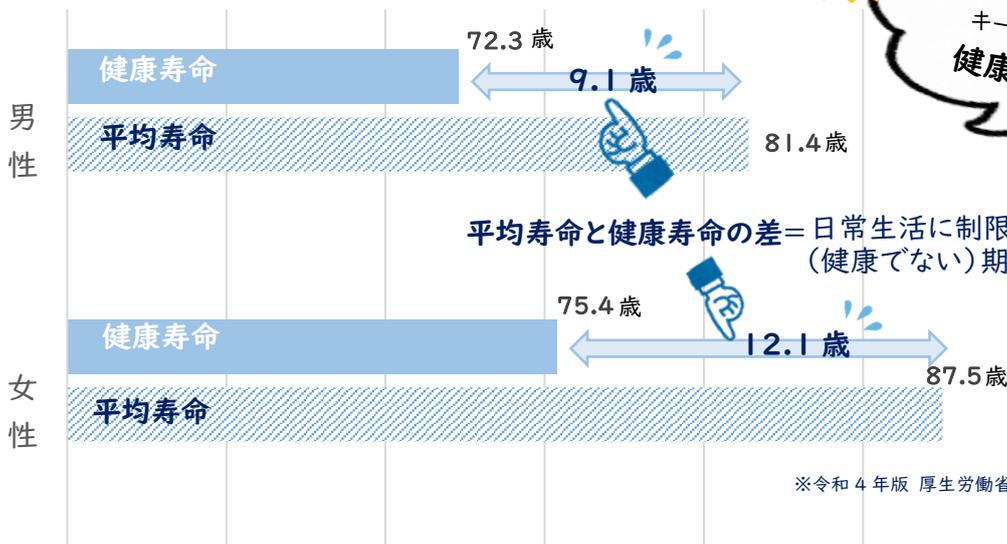
こんにちは!  
保健委員です



## お口の健康が あなたの「健康寿命」を左右する!

**注目!**

『人生100年時代』  
キーワードは  
健康寿命!



健康寿命とは、健康で自立して生活できる・元気で過ごせる期間のことです。歯でしっかりと噛むことのできる人ほど、転倒・認知症・要介護リスクが低く、健康寿命が長いといわれています。お口が健康だと食事やコミュニケーションを満足に取れるなど、生活の質の維持にも重要です。



## お口の中を健康に...しっかり噛めると、いいこといっぱい!



### おいしく食べられる

食べたいものが満足に食べられ、低栄養の予防につながる

### 脳が活性化

噛むことで脳内の血流がよくなり、脳が活性化する

### 口臭の予防

噛むたびに唾液がたくさん分泌され口臭や歯周病などの予防になる

### イライラを抑制

噛むことで心を安定させる

### 肥満を予防

十分に噛むことで、脳にある満腹中枢を刺激し、食べすぎを防ぐ

### 胃腸が元気

よく噛むことで、唾液にある消化酵素が消化を助ける

### 発音よく話せる

合言葉は



# ひみこのはがいで

よく噛むことで得られる 8 つの効果!

卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の 6 倍だった  
そうで、おそらくよい歯や 歯ぐきをしていたという推定からこの言葉が生まれました。よく噛んで食べることに意識を向けてみましょう♪



皆さんもやってみよう! 8 歯周病セルフチェック

該当する項目を チェック してみましょう



歯ぐきの赤みが強くなっている
歯ぐきがムズムズする
歯が浮いた感じがする
歯をみがくと歯ぐきから出血する
下の前歯の裏側に歯石がついている(ザラザラした感じがする)
朝起きたとき、口の中がネバネバする
口臭を指摘された・自分で臭いと感じる
「サ行」の音が発音しにくい
歯と歯の間に食べものが挟まりやすい
歯ぐきを押すと、血や膿(うみ)が出る★
歯ぐきが腫れぼったい時がある★
歯がグラグラする★
歯ぐきから下がり、歯が長くなった感じがする★
以前と歯並びが変わった★

いくつチェックが入りましたか?

数えてみよう!

0 個	健康な歯・歯ぐき
1~4 個	歯周病の可能性があり
5 個以上	歯周病の可能性が高い
★の項目が全て当てはまる	進行した歯周病の可能性が非常に高い



歯周病の可能性があったら  
すぐに歯医者さんへ!

※出典: 日本歯周病学会・日本臨床歯周病学会「日本人はこうして歯を失っていく」(一部改変)



9 月 25 日に「歯とお口の健康」研修を開催しました。歯科衛生士より、

- ① 歯周病は全身の病気に影響をする
- ② 年齢を重ねると歯ぐきの下がり、そこからむし歯になる  
“大人むし歯”が原因で、20 歳以上の 3 割が歯を失っている
- ③ 歯を 1 本失うと噛む力は 30~40%も低下する
- ④ 歯周病の予防はセルフケアとプロケア(毎日の歯磨きと定期健診)が重要!

とのお話がありました。

歯と口が健康であると、食事から十分に栄養を取ることができるので、全身の健康が保たれたり、生活習慣病等の病気にかかりにくくなることも学びました!



毎日の口腔ケアに取り組みましょう!  
地域の皆さまも私たちと一緒に、

よく噛んで  
食べましょう



保健委員活動についてのお問合せは健康づくり課まで

電話: 055-949-6820