



■ガムの活用■

食事で噛むこと以外にもキシリトールガムを活用することも効果的です。

唾液がたくさん分泌され、むし歯や歯周病の予防にもつながります。

「キシリトール」
って何!?

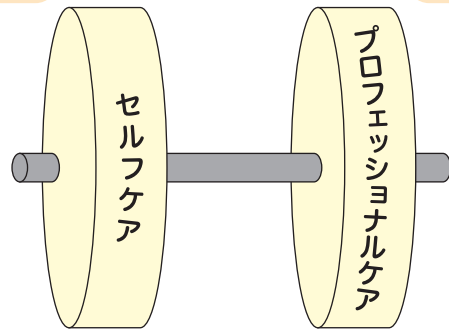
むし歯の原因となる酸を発生させない天然の甘味料です。

■しっかり噛むために歯・口の健康が大切■

どちらが欠けても歯と口の健康を保つことは難しい

日常の歯磨き
食生活
禁煙
など

歯科医院での
定期歯科健診
歯のクリーニング
など



8020^(※)

(※)80歳で自分の歯を20本以上保とうという運動

年に1回以上は定期歯科健診を受けましょう



西宮市保健所 健康増進課 電話:0798-26-3667
平成31年4月発行



か か 噛めば噛むほど げんき 元気なからだ!!



さんまる
か
噛ミング30^(※)
できていますか?



(※)ひとくち30回以上噛むことを目指したキャッチフレーズ

噛む回数を増やすためのポイント

- ◆食材選びを工夫
噛み応えのある食材
食物繊維の多い食材
- ◆調理の仕方を工夫
食材を大きめに切る
硬めにゆでる
果物・野菜は皮付き
食材を組み合わせる
- ◆一口ごとにお箸を置く
箸置きを活用する
- ◆水分で流し込まない
お茶やお水、汁物で
流し込まない
- ◆ゆっくり食べる
一口量を少なめにして
一回の食事の噛む回数増加



か こうか
噛むことの効果

噛むことは食べ物を細かく砕き、飲み込みやすくするだけではなく、全身の健康にもつながる働きをしています。

噛むことの効果「ひみこのはがいいぜ」を紹介します

ひ

ひまんよぼう
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

みかくはったつ
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

ことばはつおん
言葉の発音はっきり

よく噛むことにより口の周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

のうはったつ
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

はびょうきよぼう
歯の病気の予防

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。



が

がのよぼう
がんの予防

唾液中の酵素には発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。よく噛んでがんを防ぎましょう。



い

いちょうはたらかっぱつ
胃腸の働き活発

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

ぜんりょくとうきゅう
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。

