

# 噛むチカラで守る！歯と健康

グンゼ健康保険組合

噛むことは、食べ物を噛み砕くだけでなく、全身の健康に影響します。よく噛める歯を保つことは、健康でいきいきとした毎日を過ごすために大切です！

## イイトいっぱい！「噛む」8大効用



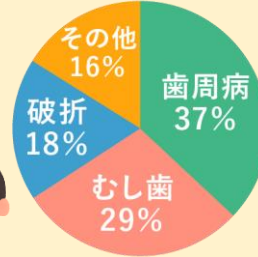
よく「噛む」ことには、食べ物を体に取り入れるためだけではなく、全身の健康により効果があります！

<p><b>肥満予防</b> 脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防ぎます！</p>	<p><b>味覚の発達</b> 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！</p>	<p><b>言葉の発音をはっきり</b> 口の周りの筋肉をよく使うことで表情が豊かに。言葉の発音もきれいになります！</p>	<p><b>脳の発達</b> 脳細胞の働きを活性化するので、子どもなら脳の発達に、大人なら認知症予防につながります！</p>
<p><b>歯の病気予防</b> だ液がたくさん出て食べ物のカスや細菌を洗い流し、むし歯や歯周病予防になります！</p>	<p><b>がん予防</b> だ液に含まれる酵素が食品の発がん性を抑え、がん予防につながります！</p>	<p><b>胃腸の働きを促進</b> 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！</p>	<p><b>全身の体力向上と全力投球</b> 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湧きます！</p>

参考：8020推進財団HP

## 「噛む」は元気に過ごすための秘訣です！

### 歯を失う原因



歯を失う2大原因は、歯周病とむし歯！痛くないからと放っておくと、歯を失いかねません！！

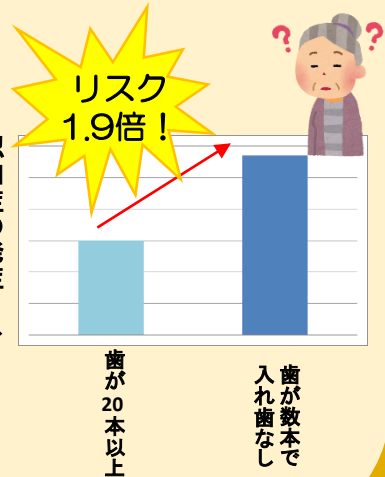
参考：平成30年「永久歯の抜歯原因調査報告書」

### 歯の有無と認知症発症リスク



自分の歯が20本以上ある人とならない人では、認知症の発症リスクに2倍近く差があることが明らかに！

認知症の発症リスク



参考：平成22年 厚生労働科学研究（神奈川歯科大学）

## 歯を失って・・・口から老化するのを防ぐために

歯と歯の間の汚れには  
デンタルフロス

歯と歯肉の間の汚れには  
歯間ブラシ

禁煙



年に1～2回は歯科検診を受けましょう！



お口の状態チェック・  
歯石除去・ブラッシング指導

