

歯周病？むし歯？

あなたはどちらに追われていますか？!



歯周病



むし歯

歯のおばけえ〜っ!!!

★何でも噛めるお口にするための6か条★

- 1か条 1日1回は時間をかけて丁寧に歯を磨くこと
- 2か条 デンタルフロスや歯間ブラシで歯と歯の間の清掃をすること
- 3か条 就寝前の1時間は、飲まない！食べない！ようにすること
(ただし、お茶やお水は良い)
- 4か条 歯質強化のためのフッ素を利用すること(子どもは特に！)
- 5か条 かかりつけの歯科医院をもって定期的に検診を受けること
- 6か条 一口30回よく噛んで食べること

必殺!!
噛めるお口に
なれなれ歯っ☆

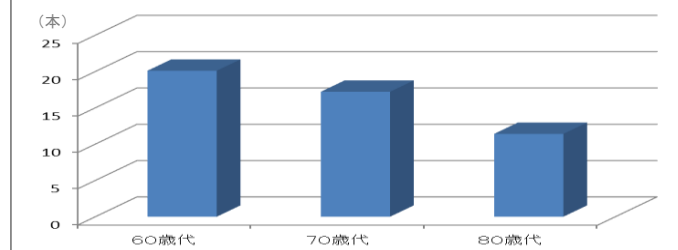


デンタルクリニック

平成25年度高齢者の平均歯数

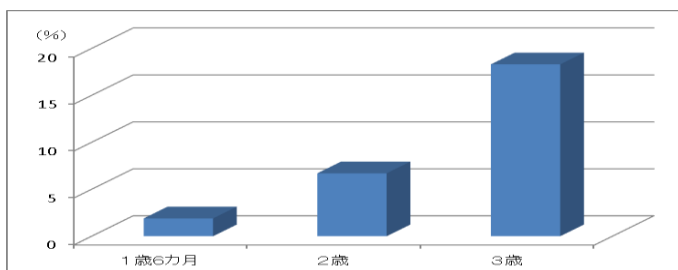
	60歳代	70歳代	80歳代
倉敷	20.5	17.5	11.0
児島	21.8	16.8	12.7
玉島	17.3	17.2	9.8
水島	19.6	15.7	12.7
真備	20.4	18.4	12.0
全市	20.1	17.2	11.4

出典: 歯科保健研究アンケート(平成25年11月)



平成27年度幼児健診におけるむし歯有病者率(%)

幼児健診	1歳6カ月	2歳	3歳
倉敷市平均	1.9	6.7	18.3
岡山県平均	1.6		19.9



いったいどうすれば・・・

あっ！あれは・・・
『お口のお手入れセット』
じゃないかっ!!
よし！これで歯周病も
むし歯も退治できるぞ!!!

助けてえ〜
こんな風になりたくないいい〜

- ①歯磨き粉
- ②歯ブラシ
- ③歯間ブラシ
- ④デンタルフロス
- ⑤糸付きようじ
- ⑥フッ素

お口のお手入れセット



ゆっくりよく噛んで食べれば、体も元気！

健康寿命も延伸だーっ！！



よく噛むと体にいいこといっぱい

ひみこのはがーぜ

肥満を防ぐ

ゆっくり食べている間に、満腹中枢を刺激するため、食べすぎを防ぎます。

味覚の発達

唾液には味覚を感じさせる酵素が含まれています。

言葉の発音がはっきり

よく噛むことはあごの筋肉をフル活動させます。

脳の発達

よく噛むと脳に刺激を与え、脳の血流量を増加し、脳が活性化されます。

歯の病気を防ぐ

よく噛むことで、唾液の自浄作用により、口の中がきれいになります。また、歯肉やあごも鍛えられ、丈夫になります。唾液に含まれる酵素が発がん物質の作用を弱める働きをします。

がんを防ぐ

胃腸の働きを促進する

唾液分泌が促進され、食物の消化吸収を助けます。

全身の体力向上と全力投球

歯並びが良く、歯の病気もなければ歯を食いしばり、力いっぱい活動できます。

知っていますか？！

食事前に行うと効果的！

唾液腺マッサージ

- 耳下腺への刺激(10回)
人差し指から小指までの4本の指を両方の頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へぐるぐる回します。
- 顎下腺への刺激(25回)
親指をあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで、5か所くらいを順番に押します。
- 舌下腺への刺激(10回)
あごを真下から舌を突き上げるように、ゆっくりグーッと押します。

※加齢に伴う、嚥下機能低下におすすめです。

噛ミング30（カミングサンマル）

★まずは一口、10回から

★30回程度噛める固さのものを食事に取り入れよう。

★飲み込みたくなっても、もう少し噛むなど「噛む」ことを意識しよう。



五感で食べよう！



噛むかむクイズ

クイズ1

野生のお猿さんには虫歯がありませんが、動物園のお猿さんには虫歯が出来ます。虫歯が特に増えるのは、どの季節でしょう？

1：春 2：夏 3：梅雨 4：秋 5：冬

クイズ2

『お食事をよく噛むと〔 〕がたまらない』といわれます。さて何でしょう？

1：目クソ 2：耳クソ 3：鼻クソ

クイズ3

1日に分泌される唾液の量は？

1：500ml（ペットボトル1本分）
2：1.5l（ペットボトル3本分）
3：2.5l（ペットボトル5本分）
4：3.5l（ペットボトル7本分）



噛むかむレシピ

チーズ入りイカ焼き

材料（2人分）

いか（胴のみ）	200 g
キャベツ	50 g
油	小さじ1/2
長芋（すりおろし）	30 g
ピザ用チーズ	20 g
醤油	小さじ2/3
だし汁	小さじ2
しょうが汁	小さじ1/2強

- 1 キャベツは細切りにします。フライパンに油を熱してサッと炒め、取り出しておく。
- 2 ①の粗熱がとれたら長芋とチーズを混ぜ合わせ、いかに詰めてつま楊枝でとめる。オーブンシートを敷いた天板にのせ、200℃に熱したオーブンで8分程焼く。
- 3 Aを合わせ、たれを作る。焼き上がったいかは食べやすい大きさに切って器に盛り、たれをかける。

クイズの答え

噛むかむ川柳

①おかしな子：8
②：2
③：1
④：1
⑤：1
⑥：1
⑦：1
⑧：1
⑨：1
⑩：1

米寿過ぎ
煎餅の音
よく噛んで
お先にで
満腹どうぞ
元気で未来
ウエルカム



「カムンジャー」は倉敷歯科医師会が生んだ食育のヒーロー！伝家の宝刀『咬む効力』で強いからだをゲットします。さあ、しっかり噛んで、元気な毎日、健康長寿へゴー！ゴー！

倉敷市保健所 健康づくり課
☎086-434-9868

食育推進係

倉敷市 食育ポータル

検索