

11月8日は「いい歯の日」です。

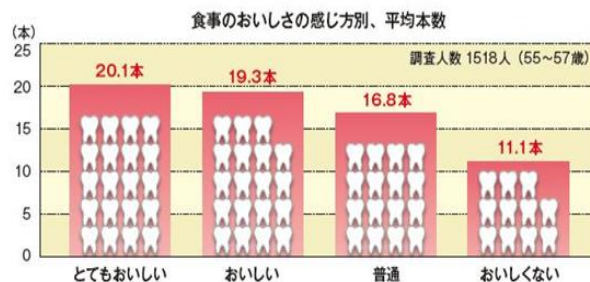
－ 健康は食から口から元気から！！ －

日本歯科医師会は、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしい」という願いを込めて、厚生労働省とともに1989年（平成元年）より「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020（ハチマルニマル）運動」を積極的に推進しています。「いい歯の日」は、その「8020運動」推進の一環であり、国民への歯科保健啓発の強化を目的としています。

食事が美味しいと感じるために

身体の健康を保ち、美味しく食べるには「**歯と口の健康**」を欠かすことができません。しっかり噛むことで唾液が分泌され胃や腸での吸収がよくなります。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、味を楽しみながら食べることができます。

■ 食事が「とてもおいしい・おいしい」と感じている人は、平均で約20本の歯がある



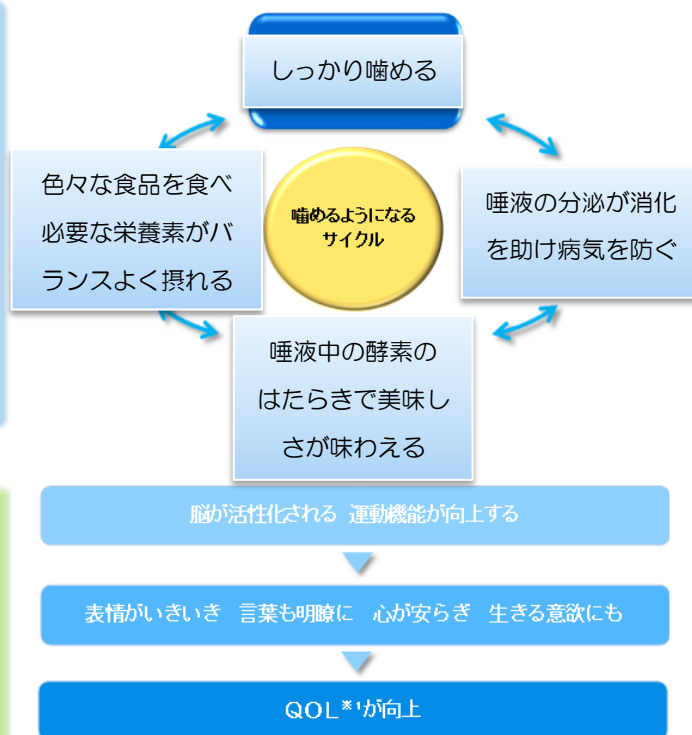
出典：（財）日本口腔保健協会 発行「口から始まる全身の健康」より

しっかり噛めることのメリット

- ❖ **肥満を予防**：食べ過ぎの防止になります。
- ❖ **唾液の分泌**：
大量の唾液が細菌を洗い流し、むし歯・歯周病を予防します。
- ❖ **明るい表情**：
咀嚼やく筋や表情筋が鍛えられます。
- ❖ **脳が活性化**：脳の血流が活発になります。
- ❖ **よく噛むと、唾液でうるおいます。**

噛む機能を保つためには？

- ☑ 歯ごたえのあるものをよく噛んで食べましょう。
- ➡ 噛むことであごの筋肉が鍛えられます。
- ☑ 毎日セルフケアを丁寧にいきましょう。
- ➡丁寧なブラッシングは、むし歯や歯周病を予防し、歯が抜けてしまうのを防ぎます。
- ☑ 抜けた歯は放置せず歯科医院で診てもらいましょう。
- ➡ 歯並びや噛み合わせを整え、噛む機能を回復させます。
- ☑ かかりつけ歯科医院で、定期歯科健診を受けましょう。
- ➡ むし歯・歯周病の予防や早期発見のため



※1、QOL (quality of life) とは、日常生活や社会生活のあり方を自らの意志で決定し、生活の目標やライフスタイルを選択する。身体的・精神的・社会的・文化的に満足し、いつまでも生きがいをもちいきいきと暮らすことを言います。

厚生労働省では、ひと口 30 回以上噛んで食べることを推進する「**噛ミング 30**」を提唱しています。