

# 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！！ -

厚生労働省と日本歯科医師会は1989年（平成元年）より「8020（ハチマルニマル）運動：80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」を積極的に推進しています。「いい歯の日」は、8020運動推進の一環として、国民に口腔保健の重要性について認識を深めてもらうことを目的としています。一度むし歯になり抜いてしまった歯は二度と生えません。一生自分の歯で食べるため、食後の歯磨きはもちろん、よく噛んで食べる習慣、バランスのよい食生活に心がけましょう。

### よく噛むことのメリット

#### 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

- 咀しゃ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。

#### よくかむと、唾液でうるおう

- 唾液でうるおいます。



### 唾液の役割 -むし歯や歯周病から守る！-

#### 希釈・洗浄作用

口腔内の細菌や食物残渣(食べかす)などを希釈し洗い流します。

#### 抗菌作用

さまざまな抗菌物質により、細菌の発育を抑制します。

#### 歯の保護作用

唾液中のタンパクによりペリクルを形成し、歯を保護します。

#### 緩衝作用

酸性に偏った環境を中性に戻します。

#### 歯の再石灰化作用

脱灰して失われたカルシウムやリンを補い、再び石灰化させます。

#### 免疫作用

唾液中の免疫グロブリン(主にIgA、IgG)が、*S. mutans*をはじめとする口腔内細菌に対してさまざまな防護作用を示します。

### 噛むバランスとアンチエイジング

一番上にある頭の位置が狂うと、からだ全体に大きな影響を与えます。自分の歯で左右バランスよく噛むことは、正しい姿勢を保つためにとても大切です。噛むバランスを意識してみましょう。



### 噛ミング30（カミングサンマル）とは

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碎くことができ、味を楽しみながら食べることができます。

「美味しい！」と感じる食べ物は、やわらかく、甘く、高脂肪、高カロリーな物が多く、あまり噛まなくても食べられます。よく噛んで食べることは、たくさんのメリットがあります。

食生活を見直して、自分の目指す「健康・笑顔」を手に入れましょう。厚生労働省では、ひと口30回以上か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。