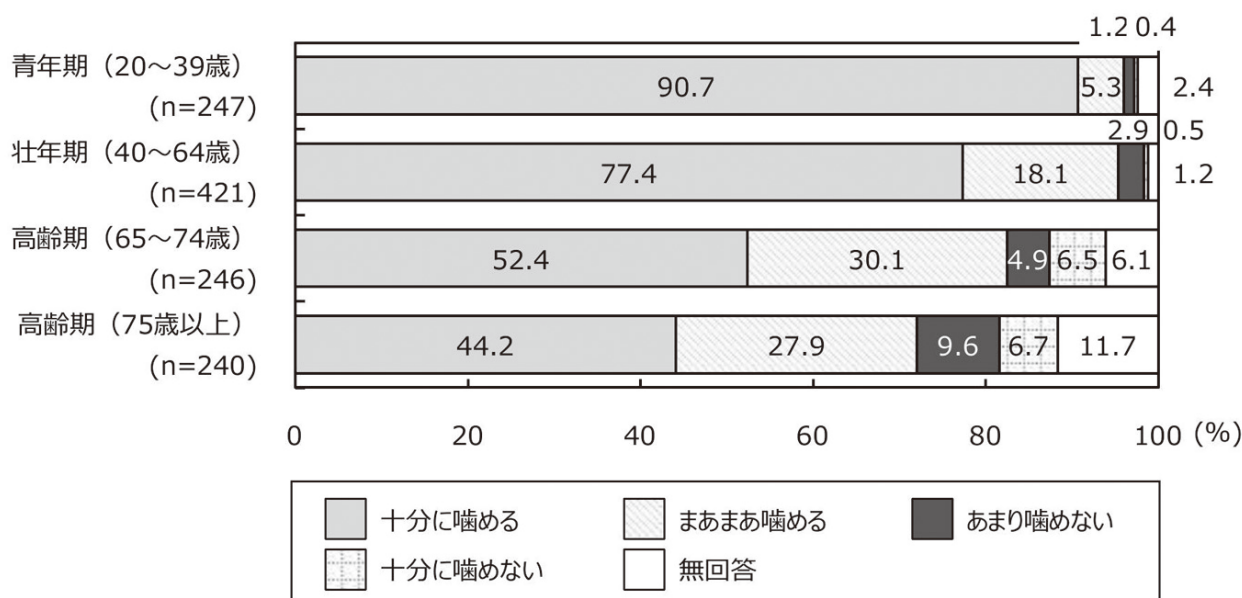


## “勇健な教育・健康未来都市” ～あま市健康づくり計画～

### いつまでも食事を楽しめるお口づくり

いつまでも食事をおいしく食べたいものです。そのためには、よく噛むことが大切です。よく噛むと、食べ物と唾液が良く混ざり、薄味でも味わうことができ、ゆっくり食べることになるので満腹感が得られ食べすぎを防ぐこともできます。結果として高血圧や高脂血症、2型糖尿病等の生活習慣病の予防につながります。

ところが、「十分に噛める」の割合は、世代が上がるほど低くなる傾向にあり、《青年期(20歳～39歳)》では、90.7%であるのに対し、《高齢期(75歳以上)》では44.2%となっています。



資料:第2次あま市健康づくり計画・歯と口腔保健計画・食育推進計画 中間評価報告書(令和3年度)

よく噛むことができなくなると、やわらかいものしか食べなくなったり、少食になったりして、たんぱく質等が不足する低栄養状態になり、身体の筋力が衰えます。するとさらに噛むことができなくなる負のスパイラルに陥ってしまうことがあります。予防のために、以下の事に気をつけて、歯と口腔の状態を健やかに保ちましょう。

- ・年に1回以上の歯科健診を受ける(入れ歯使用の人も含む)
- ・毎食後に歯を丁寧にみがく
- ・自分に適した歯ブラシや歯間部清掃用器具(歯間ブラシやデンタルフロス)を使用する
- ・よく噛むことを意識して食べる
- ・健口体操をする
- ・タバコは吸わない



問合せ 健康推進課 ☎443・0005 FAX443・5461