

「かむ」からはじめるメタボ予防

～あなたの歯と口、健康ですか？～



チェック1 特定健診問診のココをチェック!

Q 食事をかんで食べる時

- ① 歯や歯ぐき、かみ合わせが気になる
- ② かみにくいことがある
- ③ ほとんどかめない

「かめない」ままだと食事の偏りや低栄養につながります

Q 食べる速さが速い



「はや食い」は肥満・メタボにつながります

Q 間食や甘い飲み物を摂取している

むし歯の原因になります

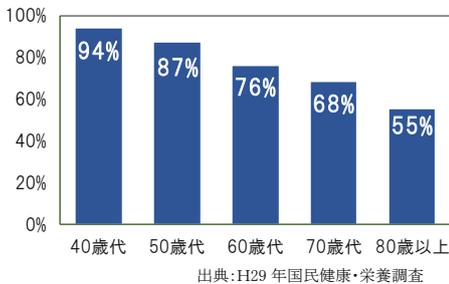
Q たばこを習慣的に吸っている



たばこは歯周病最大のリスクです

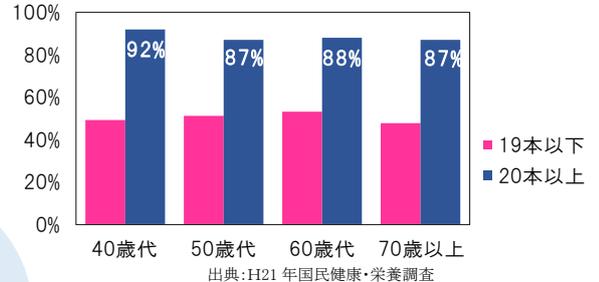
チェック2 何でもかんで食べられますか。あなたの歯は何本？

何でもかんで食べられる人（年齢別）



えっ! 70歳になったらかめないの?!

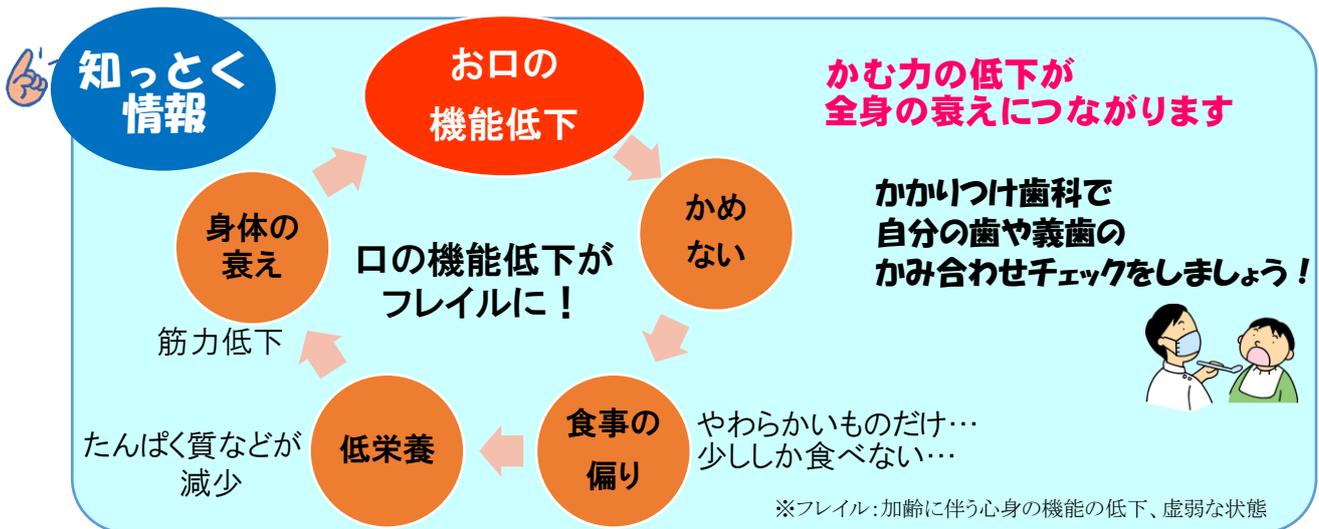
何でもかんで食べられる人（歯数別）



いえいえ、自分の歯が20本あれば大丈夫! 自分の歯を20本残しましょう。

▲70歳以上では、何でもかんで食べることができない人が3割以上ありました

▲咀嚼力の低下は加齢減少ではありません



知っとく情報 **肥満予防には**
しっかりかんで食べることがなにより効果的！

よくかめば
 早食い防止
 食べ過ぎ防止
 満腹感！

“カミカミ”
 “モグモグ”

かめば食べ物の味がよくわかる！
 満足、しあわせ…

かめばやせる？

チェック3 よくかむための歯肉炎・歯周病のケア



歯みがきのポイント

- 毛先を使っていない
- 歯と歯のすき間は歯間ブラシで

歯間ブラシを使うと効果的！
 〔歯垢除去率〕 歯ブラシだけでは61%
歯間ブラシをプラスすれば85%にアップ

知っとく情報 **心配な糖尿病・・・**
歯周病予防とあわせた口腔管理を！

歯周病は糖尿病の合併症のひとつです。
 糖尿病は歯周病を進行・悪化させ
 進行した歯周病は、血糖値を下げるインスリンの働きを
 さまたげて糖尿病を悪化させます。

糖尿病 ↔ **歯周病**
 相互に危険因子となります

今なら間にあう！
あなたの“気づき”があなたの大切な歯を残します

あなたにおすすめの歯と口の健康カアッブ

- ① 歯科健診を定期的に受ける
 - ② 歯間ブラシ & デンタルフロスを使う
 - ③ ゆっくりよくかんで食事をする
 - ④ たばこを吸わない
- NG