



11月は「歯と口腔の健康づくり月間」です！

歯とお口の健康は、全身の健康に影響を及ぼすことが広く知られています。
生涯にわたり健康で質の高い生活を送るためには歯と口腔の健康を保つことが大切です。
この機会にご自分のお口のチェックをしてみませんか？

定期的に歯と口をメンテナンス！

— 一年1回、歯科検診を受けましょう！ —

歯とお口の健康を保つことは、しっかり食べ、よく噛（か）み、楽しく会話をするためにも大切です。
毎日のセルフケアとプロフェッショナルケア（専門的口腔ケア）を上手に取り入れるため、かかりつけ歯科医を持ち、定期的なお口のチェックを！

歯科検診の 主な内容例

むし歯の
チェック

歯垢の
染め出し
チェック

歯ぐきの
チェック

ブラッシング
指導

歯垢を取る

歯石を取る

お口の中の
粘膜の病気
チェック

歯科相談



健康な歯でしっかり噛んで、肥満予防！

— あなたは一口で何回噛（か）んでいますか？ —

食事の時に食べ物を噛む回数を意識したことはありますか。
しっかり噛んで食べることは、今すぐできる「肥満の予防法」です。

噛むことの 効果

早食いを予防し、満腹感が得られやすくなるため、食べ過ぎ・ドカ食いを防ぎます

よく噛むことで、視床下部からホルモン（神経ヒスタミン）が分泌され、食欲を抑制します。

よく噛むことで交感神経が刺激され、代謝が活発になって消費カロリーが増加します。

ゆっくり、よく味わうことになり、うす味、少量でも十分な満足感が得られます。



食べ物を一口入れたら、いつもより5回多く噛もう。目標は一口30回！

地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト
「**おおさき健康ナビ**」もご活用ください！

おおさき健康ナビ 検索

