

# 歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

6月4日(水)～6月10日(火)は歯と口の健康週間です



6年ぶりに健康と歯のフェスティバル～第42回よい歯をつくる親子のつどい～を開催します。

☎健康推進課 992-5711

## 噛むカムケア 8020 コンクールの参加者を募集——

80歳を超えても健康な歯を持っている人に賞状と記念品を進呈します。参加を希望する人は実施医療機関で無料事前審査を受けてください。

**対** 市内に住んでいる80歳以上で、20本以上自分の歯がある人（誕生日が昭和20年4月1日以前の人）

**事前検診期間**／4月30日(水)～5月24日(土)まで

**実施医療機関**／市内の駿東歯科医師会加入の歯科医院

**他** 審査の結果対象者には式典の案内を渡します。

## 歯と口の健康週間にちなんだ図画・ポスター・標語——

市内の幼稚園・保育園・こども園、小・中学校、高校へ募集した歯と口の健康週間にちなんだ作品を展示。

**期** 6月7日(土)～6月14日(土)

**時** 市公式ウェブサイトを確認してください。日にちによって異なります。

**所** 福祉保健会館

## 健康と歯のフェスティバル

6年ぶりに開催

～第42回よい歯をつくる親子のつどい～

**時** 6月14日(土) 式典▶13時から13時45分  
催し物▶13時から15時

**所** 福祉保健会館

**内** ●5歳児表彰（むし歯のない園児、治療が完了している園児を表彰します。●3歳児認定（3歳児健診でむし歯のない幼児に認定証と記念品を贈呈）●白衣を着て記念撮影●歯医者さん体験ワークショップ●バルーンアート●すそのんや自衛隊イタヅマンとあそぼう



## そしゃく 咀嚼の大切さ

肥満の増加は、咀嚼回数が増ったためだと言われていいます。よく噛んで食べると、唾液の分泌が促され、消化の促進、肥満の防止・改善などの健康効果が期待できます。そこで、咀嚼の大切さについて、松本歯科医院の松本聡先生にお話を伺いました。

**あなたは何回噛んでいますか？**…一度の食事で、皆さんは何回噛んでいますか。現代人の咀嚼回数は昭和10年代の半分以下の600回程度まで減少していると言われていいます。**現代人はあまり噛まなくなった**…その原因は、昔は硬いものが多く、現代は柔らかいものが多いという食事内容の変化が考えられますが、それ以上に、現代人の多くが硬いものでもあまり噛まなくなったためだと言われていいます。**早食いは肥満の原因**…最近では、早食いなどの食習慣が健康に悪い影響を及ぼすことが分かってきました。その一つが肥満の増加です。早食いでもあまり噛まずに食べると、満腹感を感じにくく体脂肪の蓄積や過食につながります。その為、ゆっくりよく噛んで食べる人に比べ、肥満になりやすい傾向があります。**肥満を放置するとメタボに**…肥満、特に内臓の周りに脂肪がたまるリンゴ型肥満

（上半身がリンゴのような体形）が進むと、メタボリックシンドローム（肥満がもとで糖代謝、脂質代謝などに異常をきたす症候群）を招き、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなります。

**よく噛むことでメタボ予防**…よく噛んで食べることで、唾液の分泌が増え、消化を促すだけでなく、あまり噛まずに食べたときに比べて、少ない食事量で満腹になることが分かっています。**よく噛むと免疫力アップも**…唾液には、細胞を活性化させ、内臓の働きを助け、免疫力を高める作用のあるパロチンというホルモンが含まれています。よく噛んで唾液の分泌を良くすると、内臓機能の活性化、免疫力の増強などの効果も期待できます。**目安はひと口20回～30回**…どんな食品でも、ひと口20回～30回が目安。1回の食事で1500回～2000回の咀嚼が望ましいと言われていいます。

**みなさんも、食事の時はしっかり噛んで、体の健康維持に努めてください。**



松本歯科医院  
院長 松本聡 先生