

小象の「クマーズ」を食べて



はなちゃん

生活習慣病防止へ！

市民と医療者の会



まくん

◎ひみこの歯がイーズ

これは、よく噛む(か)むこと

この効用を表わしたものです。卑弥呼の時代の食事は噛

む回数が現代の食事の6倍だ

「ひ」(肥満予防)よく噛まな

いで食べると、食事が速くな

り過食になります。よく噛む

ことで、食べ物を十分に摂取

したという満足感が得られ、

肥満を防ぐことができます。

「み」(味覚の発達)よく噛

むと素材の味がよくわかり、

味覚の発達につながります。

「こ」(言葉の発音はつきり)

よく噛むことで、顎(あご)が

発達し、歯が正しく生えそ

ろって、噛み合わせもよくなり

ます。そのため、自然に正し

よく噛むと

脳の動きを活発にする

味覚の発達を促す

口臭を減らす

元気がわき、ストレスを減らす

発音がきれいになり表情も豊かになる

生活習慣病肥満を防ぐ

がんを防ぐ

胃腸の働きを促進

よく噛むと

よく噛むと

よく噛むと

よく噛むと

よく噛むと

よく噛むと

よく噛むと

よく噛むと

よく噛むと

よく噛むと

よく噛むと

よく噛むと

よく噛むと

よく噛むと

よく噛むと

よく噛むと

歯周病、糖尿病にも関係

正しいブラッシングを

口の開き方ができ、正しい「い」(胃腸快調)よく噛むと消化吸収を助けて、胃腸の働きを活発にします。その「ぜ」(全力で)歯並びと運動能力には関係があります。◎生活習慣病、特に糖尿病と歯周病との関連

幾何図形のテストの点数が高

口の開き方ができ、正しい「い」(胃腸快調)よく噛むと消化吸収を助けて、胃腸の働きを活発にします。その「ぜ」(全力で)歯並びと運動能力には関係があります。◎生活習慣病、特に糖尿病と歯周病との関連

幾何図形のテストの点数が高

いことを示すデータもありま

「は」(歯の病気予防)よく噛むと歯垢もたまらないので歯周病は起こるのではありません。

「が」(がん予防)よく噛むと唾液がよく出て食物と混ぜ

り、がん予防に役立つとされています。

合併症とされています。歯周病は歯肉周辺の病気で、歯肉炎と歯周炎があります。な

が深く関係していることも分かってきました。歯周病を持つ

糖尿病の人が歯科で歯周病の

治療を受け、歯肉の腫れが

なくなるとHbA1cの値が

下がります。逆に歯周病で歯肉の

腫れがなくなると、静かに進

炎症が起きると血糖値が上行していきま

す。どちらもあり、歯周病と糖尿病は関係が深いことが分かっています。

正しいブラッシングを行いましょう。かかりつけ歯科医

生による定期健診などで歯肉を清潔な状態に保ちま

しょう。さらに歯周病は、脂肪

肝や認知症や動脈硬化とも

関連があるとされています。

8020という、80歳まで

20本の歯を維持しようという

運動が進められてきました。

さらに千葉県歯科医師会では

8029として、80歳で肉

を食べられるようにしよう

という運動も始まっています。



(小象の) 会会員 篠宮たまき