

## 04 歯医者さんに聞きました



草津栗東山野洲歯科医師会  
戸崎歯科 医院長  
戸崎宏樹さん

歯と口の健康を保つと、健康寿命を延ばし、豊かな生活を送ることができます。そのためには、毎日の自分での手入れが大切です。また、身近な地域で気軽に相談できる、かかりつけ歯科を見つけ、定期的な歯科受診も大切です。毎年6月4日からの1週間は歯と口の健康週間として、全国的に歯を健康に保つための取り組みが行われます。市内でも、歯や口の健康を考えるために「かむカムフェスタ2022」を開催します。よくかんで食べることは病気に負けない元気な体をつくる助けになります。ぜひ、この機会に家族皆さんで「かむカムフェスタ2022」に参加して「歯・口の健康」について、見て、聞いて、読んで、触れて、学んで、明日から実践してみませんか!!皆さんの参加を心よりお待ちしております。

### かむカムフェスタ2022

🕒 6月5日(日) 10:00~13:00

📍 エイスクエア SARA 南館(西渋川一)

🏢 一般社団法人草津栗東山野洲歯科医師会(守山市)

☎581-3355、📠581-3370

### ～健康づくりのお知らせ～

#### 「食と運動プロジェクト」 事業に参加いただける市内 飲食店・運動事業所を大募集!

今年度は野菜摂取量増加をめざした「草津ベジランチ」と、運動の習慣化をめざした「くさつ運動チャレンジ」を組み合わせた「食と運動プロジェクト」事業を実施します。事業内容など詳しくは、市ホームページをご覧ください。市ホームページは、6月上旬掲載予定です。たくさんの応募をお待ちしています。

## 03 左右バランスよく、 たくさんかむことで アンチエイジング

「おいしい!」と感じる食べ物は、やわらかく、甘く、高脂肪、高カロリーな物が多く、あまりかまなくても食べられます。食生活を見直し、厚生労働省が提唱している、ひと口30回以上かんで食べる「嚙ミング30」で内臓脂肪にさよならしましょう。

体の中で一番上にある頭の位置が狂うと、体全体に大きな影響を与えます。自分の歯の片方だけかかっていると、あごと頭の位置がずれ、骨格バランスが崩れ、肩こり、腰痛、膝痛などが起こるので、老化が加速します。高齢になると筋力が低下するため、転倒や骨折の機会が増えますので、筋力アップとかむバランスを意識しましょう。

### ❖ この機会に歯科健康診査を受けよう

#### ● 節目歯科健康診査が6月から始まります

令和4年4月1日時点で満40歳、50歳、60歳、70歳の対象者には5月末までにハガキを送付しています。



詳しくは  
こちら

#### ● 妊婦歯科健康診査も実施しています

対象者は、市に住民登録している妊婦で、受診回数は妊娠中1回です。

### ❖ 健幸ポイントを集めよう

節目歯科健康診査、妊婦歯科健康診査を受けると、スマートフォン向け健康推進アプリ「BIWA-TEKU」で、健幸ポイントを取得することができます。ポイントが貯まると、豪華賞品に応募もできます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



詳しくは  
こちら



## お口の中から見直そう

6月4日(土)~10日(金)は歯と口の健康週間

かむことは私たちの健康にも大きく関わってきます。日ごろの生活習慣を見直して、健康で丈夫な歯を保ちましょう。

📞 健康増進課(2階) ☎561-2323、📠561-2482

## 01 よくかむことの8つの効能

かむことは、食べ物を細かくして胃に送りこむだけではありません。かむことは、どの年代にも8つの良いことがあります。日本人のかむ回数や食事時間は、時代とともに減っています。弥生時代では1回の食事でもかむ回数は約4,000回、食事時間は約60分で、現代では1回の食事でもかむ回数は約620回、食事時間は約11分といわれています。現代人はかむ回数が少ないので、顎が小さく歯並びも悪くなりやすいです。意識して硬いものをかむことや、かむ回数を増やしましょう。

よくかむ  
8大効果

### ひみこのはがいで

#### ひ 肥満防止

脳が刺激され、満腹中枢が働くので食べ過ぎによる肥満を防ぐことができます。

#### み 味覚発達

唾液がよく出ると、食べ物が細かくなって表面積が増すため、食べ物本来の味を感じることができます。

#### こ 言葉の発音がはっきり

口の周りの筋肉も発達し、正しい発音ができるようになります。

#### の 脳の発達

脳が刺激されて脳に流れる血液量が増えるため、子どもは脳が発達し、大人は認知症の予防にもなります。

#### は 歯の病気を防ぐ

唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐことができます。虫歯などを防ぐと歯が抜けることを防ぎ、歳をとっても口から食事ができることにつながります。

#### が がんの予防

発がん性物質は唾液に30秒つけていると、毒消しの効果があるといわれています。よくかむことで、唾液がたくさん出て食べ物と混ざり、がん予防になります。

#### い 胃腸快調

消化を助け、食べ過ぎを防ぎます。また胃腸の働きを活発にします。

#### ぜ 全力投球

身体活発になり、仕事や勉強などに集中することができます。

## 02 硬いものを食べるには歯が必要です

歯が無くなったなら入れ歯を入れてかむからいいと思う人もいるかもしれませんが、自分の歯でかむ力が100%だとして、入れ歯でかむ力は30~40%しか出ないといわれています。いつまでも気持ちよく食事をするためには、歯を多く残し、自分の歯で食べ物をかめるようにしましょう。

