

小さなお口の大きな力



からだにやさしい食べかた

「食べ物によく噛み、ゆっくり食べなさい」と昔から言われています。噛むことは食べ物の消化の第一歩です。よく噛むと食べ物は小さく噛みくだかれ、噛んでいるうちに出てくる唾液とからまり、食べやすくなる上に、胃への負担を軽くすることもできます。

また、唾液中の酵素により、米やパンの主成分であるデンプンは、消化されやすい麦芽糖とブドウ糖に分解され甘味が増すので、おいしく感じるすることができます。



噛ミング30を目指して

より健康な生活を目指すという観点から
ひと口30回以上噛むことを目標にした運動です

よく噛んで

メタボリックシンドローム予防

満腹感を感じるのには胃の中に入った食べ物の量ではなく、実は血糖値の上昇を脳の満腹中枢がキャッチすることで満腹と感じます。満腹になると脳から「食べるな」という指令が出て食べることをやめます。しかし、食べ物を食べてから血糖値が上昇するまでには20分ぐらいかかります。早く食べる人は、血糖値が上昇して満腹中枢が満腹の信号をキャッチする前に食べ過ぎてしまい、その結果太ってしまいます。食事中はとどき箸を置くなどして、ひと口30回は噛むよう心がけましょう。

年に1回はお口の健康状態をチェック

お口が健康であれば、よく噛むことができます。できれば一生自分の歯で食べたいですが、自分の歯がない場合は、入れ歯などでお口の機能を回復させることが大切です。かかりつけ歯科医院を持ち、年に1回は歯科健診を受けてお口の健康を守りましょう。



節目歯科健康診査

実施期間：平成22年7月1日～12月31日

(休診日は除く)

対象者：30歳、40歳、50歳、60歳、70歳

なお、対象者には6月末に「お知らせはがき」を郵送します。

妊婦歯科健診を受けましょう

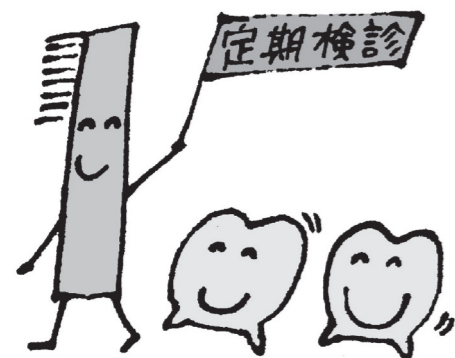
妊娠中は女性ホルモンや生活等の変化が関係してお口の状態が変わり、むし歯や歯周病になり易くなります。むし歯や歯周病を予防することは、妊婦さんの健康やお腹の赤ちゃんのため大切です。

岐阜市では、妊婦歯科健康診査（自己負担金・無料）、節目歯科健康診査（自己負担金・400円）を実施しておりますのでご利用ください。

生活習慣をチェック！！

お口の健康のため全部○を目指しましょう。

- 規則正しく食事をとるよう心がけている
- 食事は腹八分目にしている
- よくかんで食べる
- 食後や寝る前には必ず歯をみがく
- たばこは吸わない
- 甘い間食や夜食の習慣はない
- かかりつけの歯医者さんがある



【お問合せ】

岐阜市保健所健康増進課

TEL：058-252-7193

お近くの実施歯科医院は、岐阜市歯科医師会ホームページ <http://www.dentgifu.jp/> で確認できます。