



11月8日～14日は、

歯・口腔の健康づくり8020推進週間

※8020とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

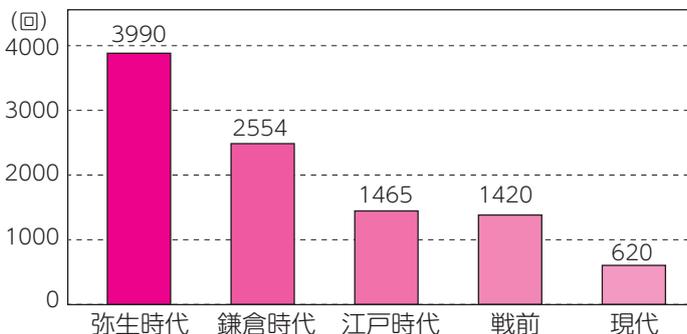
**咀嚼は生きる基本。
しっかり噛んでいますか？**

噛まなくなった現代人・・・

かたい食べ物を食べる食文化から、柔らかいものを好んで食べる習慣に変化したため、1回の咀嚼回数が昔の半分以下になっています。

**和食と比較。
柔らかいファストフード**

両方とも1食のエネルギー量は同じですが、ファストフードの方が食事時間と噛む回数が半分程度になっています。和食の献立例は、かみごたえのある食材が使われ、栄養バランスをもとに考えられています。



噛む回数1019回 食事時間13分25秒
 栄養素構成 たんぱく質 23.7% 脂質30.7% 炭水化物 45.0%
 エネルギー量 約300kcal



噛む回数562回 食事時間8分27秒
 栄養素構成 たんぱく質 12.7% 脂質45.6% 炭水化物 40.7%
 エネルギー量 約600kcal

咀嚼に秘められた効果

咀嚼することは、食べ物の消化・吸収を助けるだけでなく、あごの成長発育、脳を活性化させる重要な役割も果たしています。



肥満を防ぐ

味覚の発達

胃腸がよくなる

脳の発達

がん予防

体力向上

言葉の発音がよくなる

がんばろう！ひと口で30回！

あごを鍛え、十分な唾液の分泌を促す正しい咀嚼は、ひと口食べ物を入れたら30回以上噛むことが基本となります。

**手軽にできる咀嚼回数
アップ！**

- 果物は切らず、まるごと！
- カレーやシチューなども、素材をやや大きめに切ると効果的！
- 食べ物を水や飲み物で流し込むのはやめましょう。
- ガムを噛むのも良いです。
- 食事にはゆっくり時間をかけましょう！

※入れ歯が合っていない、歯が痛いなどの理由で、噛むことが難しい方は歯科医院を受診することをお勧めします。幌延町では節目の年齢の方（満30・35・40・45・50・55・60・65・70歳）を対象に、無料で歯周病検診を実施しています。この機会をぜひご利用下さい。

歯周病健診

【日 時】平成29年3月31日まで（ご都合のよい日に受診してください）

【場 所】幌延町立歯科診療所 ※対象の方には、4月にご案内を送っています。

問合せ先：保健センター 電話：5-1790