

# からだの健康は**お口の健康**から

お口の健康は長寿につながる事がわかっています。心と体の健康を保ち、豊かな毎日を送るために、「よく噛む」「口の中を清潔に保つ」「定期的な歯科受診」を続けましょう。

## よく噛む

よく噛むことで、唾液の分泌がよくなり、満腹感を得られやすくなります。よく噛む習慣をつけるための**3つのポイント**を紹介します。



- 1 **いろいろな食品を食べる**
- 2 **テレビを消して食事に集中**
- 3 **歯ごたえのある食材を使う**

歯ごたえのある  
レンコンの  
美味しいレシピ



レンコン入り  
貝だくさんのシチュー

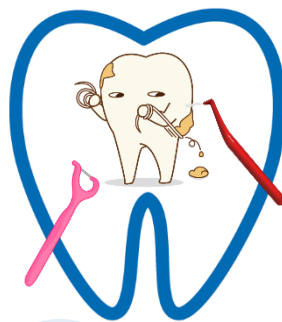
レンコン、人参、じゃがいも、  
長ねぎ、ブロッコリー、きのこ  
玉ねぎ 入りのシチュー☆



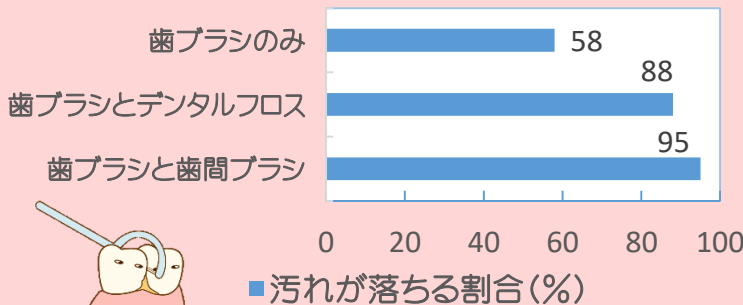
レンコン和風トースト

スライスしたレンコンを  
麵つゆで炒める。  
食パンの上にチーズ、炒め  
たレンコンを置いてトースト  
に。仕上げに刻みのり♪

## 口の中を清潔に保つ



歯と歯の間をきれいにするためには、**歯ブラシだけでは不十分**です。デンタルフロスや歯間ブラシを使って汚れを落としましょう！



【燕市の現状①\*】  
フロスや歯間ブラシを  
使用している人の割合  
⇒35~44歳 24.3%

※令和2年度燕市歯科保健に関するアンケートより

## 定期的な歯科受診



日本歯科医師会の調査では、  
**4人に3人が「もっと早くから歯の健診・治療をすればよかった」と後悔**しているという結果が出ました。  
~歯科医療に関する一般生活者意識調査より~

定期受診でお口のトラブルを防ぎ、  
お口の健康を維持しましょう。

【燕市の現状②\*】  
定期的に歯科受診している人の割合  
⇒35~44歳 49.6%  
65~74歳 56.1%



★**普段の歯みがきでは行き届かない汚れを落としてもらおう！**

小さい頃から  
定期受診を続けよう

歯を失うのは虫歯  
だけでない！！

## 歯周病



1. 歯を失う原因の1位が  
歯周病(約4割)！

【歯周病の進行】  
歯と歯ぐきのすきまから  
細菌が侵入

↓  
歯ぐきが炎症、出血  
↓  
歯を支えている骨を溶かす  
↓  
歯を失ってしまう



2. 実は身近な歯周疾患

**4割！** 歯ぐきからの  
出血(全世代)

**5割！** 歯周ポケット  
保有率  
(45歳以上)

気になる症状がある方は  
**歯科受診を！**