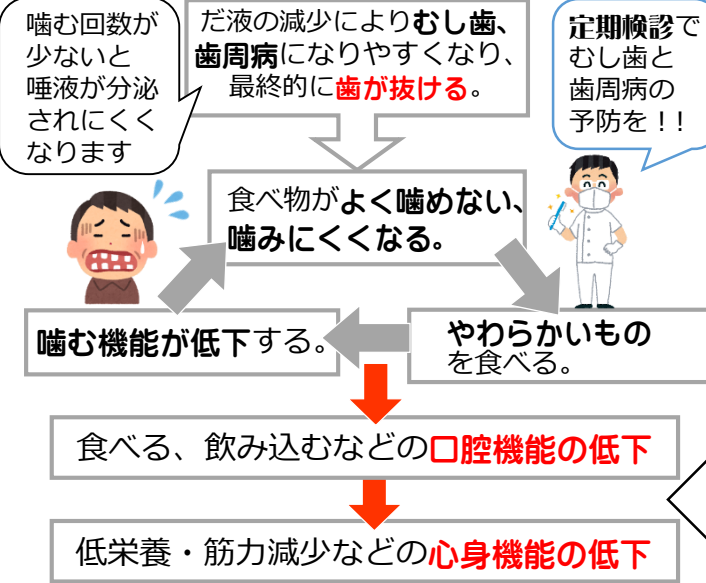


# しっかり噛んで健康な身体に

お口の機能が衰えると、全身の健康に影響を及ぼします。よく噛むことを意識し、お口と身体の健康を保ちましょう。

## 噛む回数が少ないとどうなる？



## 《若い世代も噛む回数が減っています》

**回数が減る理由**

テレビがついていたりおもちゃが近くにあって噛むことに集中できない

噛まないことが続くと

あごの筋力不足でますます噛めなくなります。

食べ過ぎることにより生活習慣病につながります。

麺類などやわらかい食べ物ばかり食べてしまっている

お口の機能が衰えることで  
**フレイルになる可能性が高くなります**  
※フレイルとは介護を必要とする一歩手前の状態のことです。

## 「よく噛む」ことのメリット

**だ液の分泌量UP!**  
だ液中の消化酵素の働きで**食べ物の消化を助けます**。また、抗菌効果が上昇し**口腔内トラブルを予防します**。

噛めば噛むほどだ液は分泌されるよ

あごを動かすたびに脳が刺激され、集中力・記憶力が向上するよ

**あごの骨が丈夫になる**  
あごが発達すると**歯並び、言葉の発音が良くなります**。表情筋も鍛えられ、**表情豊かに!**

**肥満を防止する**  
ゆっくり、たくさん噛むと満腹感が得られ、**食べ過ぎを防止します**。

よく噛むと食べ物の味を感じやすくなるよ

## 食事前に、だ液腺マッサージをしよう!

★ ★ ①②③を3回ほど繰り返しましょう ★ ★

★ ① 親指以外の4本の指を上奥歯のあたりに置き、後方から前方に回す。

★ ② 顎下腺(がつかせん) 耳の下から顎の先までを5か所くらいに分け、順番に親指以外の4本の指先で押す。

★ ③ 舌下腺(ぜつかせん) 両手の親指をそろえて、顎の下から上に向かってゆっくりと突き上げる。

## 「よく噛む」習慣を身につける ヒント

- ◎食材を大きめに切る  
→カレーなどの食材は一口大より少し大きめに切る。その他みじん切り、千切りより**乱切り**にしてみる。
- ◎肉の種類を選ぶ  
→薄切り肉、ひき肉よりも**かたまり肉**を意識的に選んでみる。

リハビリの先生から、だ液腺マッサージを教えてください

市ではお口と体の健康教室を開催しています。詳しくは長寿福祉課まで!  
(連絡先:0256-77-8157)