



- 歯の定期検診を受ける

成人 現状値 26.5% ⇒ 目標 50%

- 一口30回噛んで食べる

現状値 14.0% ⇒ 30%

毎月30日は、かみんぐ30デー

噛むことが未来の健康を守る！

オーラルフレイル予防のススメ

《オーラルフレイルとは》

歯と口の働きには「噛む」「飲み込む」「話す」があります。その働きが軽度^かに衰えた状態を「オーラルフレイル」といい、このささいな衰えが将来的に全身の衰えや要介護につながるといわれています。

～噛むことの8大効用～「ひみこのはがいで」



／ 歯が良いで ／

- ㊦：肥満を 방지、食べ過ぎを防ぎます
- ㊧：味覚が発達し、食べ物の味がよく分かるようになります
- ㊨：言葉の発音がはっきりし、顔の表情も豊かになります
- ㊩：脳の働きを活発にします
- ㊪：歯の病気を防ぎ、口臭を少なくします
- ㊫：がんを防ぎます
- ㊬：胃腸の働きを促進し消化を助けます
- ㊭：全力投球、元気が湧きストレス解消につながります

【噛むことによるオーラルフレイル予防法】

《噛む力をつける食事の方法》

- ・ひと口で30回以上噛む
- ・口いっぱい^かに物をつめこまない
- ・ひと口ごとに箸を置く
- ・食材はやや大きめに切る、やや硬めにゆでる
- ・歯ごたえのある食材を使う
- ・ながら食べをしない（テレビやスマホを見ながら食べない）

《噛む力をつける体操》

ガムを噛むことにより噛むことに必要な筋肉を鍛えることができます

1日2回、2分間リズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムを噛む

- ① 姿勢を正し、唇を閉じて、しっかりと噛む
- ② ガムは1か所で噛まず、左右両側で均等に噛む



お口の健康が全身の健康につながるよ！

