

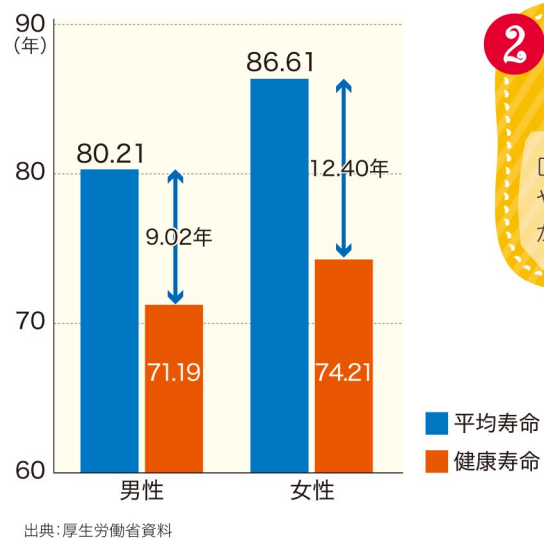
健康寿命を延ばす ためには歯と口のケアを!

「寿命」が延びるだけでは 意味がない?

日本は健康大国と呼ばれ、世界でもトップクラスの長寿国として名を馳せています。

しかし、医療の発達によって平均寿命は伸びていますが、これからは“健康寿命”を延ばすことが大切です。

平均寿命と健康寿命(2013年)



健康寿命は平均寿命より男性で約9年、女性で約12年短い。

か 噛むことの大切さ

か
噛む力を保つことは、歯と口のトラブルを予防するだけでなく、さまざまな健康効果を生み出します。

1 歯と口の病気を防ぐ

か
噛むことで分泌される唾液は口内を浄化してむし歯や歯周病を防ぐ。

2 脳の発達・認知症の予防

口の開閉により脳に酸素や栄養が送られ、脳細胞が活性化する。

3 発音・表情がよくなる

口周りの筋肉を使うことで発音・表情がよくなる。

か
噛む力を保つためには、
歯と口のケアが大事!!

4 肥満を防ぐ

か
よく噛むことで満腹感が得られ、食べすぎを防いでくれる。

5 体力の向上

歯を食いしばることができることで「ここ一番」の場面で力を出せる。

6 胃腸の疲れが少ない

きちんとか
噛まないで飲み込んでしまうと、胃腸の負担を招く。

“か 噛む”ことで 健康寿命が延びる

健康寿命を延ばすのに重要なポイントとなるのが歯と口の役割。

例えば、わたしたちが毎日無意識に行っている「か
噛む」という行為は、単に食べ物・栄養をからだに摂り入れるだけでなく、実は健康寿命を延ばすために重要な行為なのです。

