

とても大切！ よく噛むことの効果

保健センターだより
令和8年度Vol. 5（令和8年6月発行）
自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

よく噛んで食べることは歯やお口の健康だけではなく、全身の健康にとっても、とても重要なことです。近年の調査ではよく噛まないで食べる習慣のある人には肥満者が多いことがわかってきました。「ゆっくりとよく噛んで食べること」は肥満対策のひとつとして考えられています。その一方で、歯を失うと「噛めない」状態になり、栄養摂取バランスの低下の要因のひとつとなってしまいます。

食べ物を「よく噛むこと」「よく噛めるお口を維持すること」は健康を維持するうえで非常に重要です。

よく噛むことで得られる効果は「ひみこのはがいてぜ」で覚えよう！

肥満予防



歯の病気予防

味覚の発達



がん予防

発音がはっきり

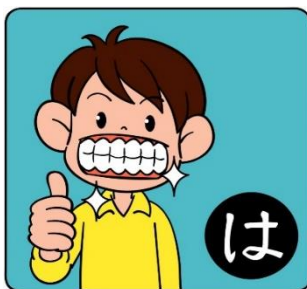


胃腸の働きを助ける

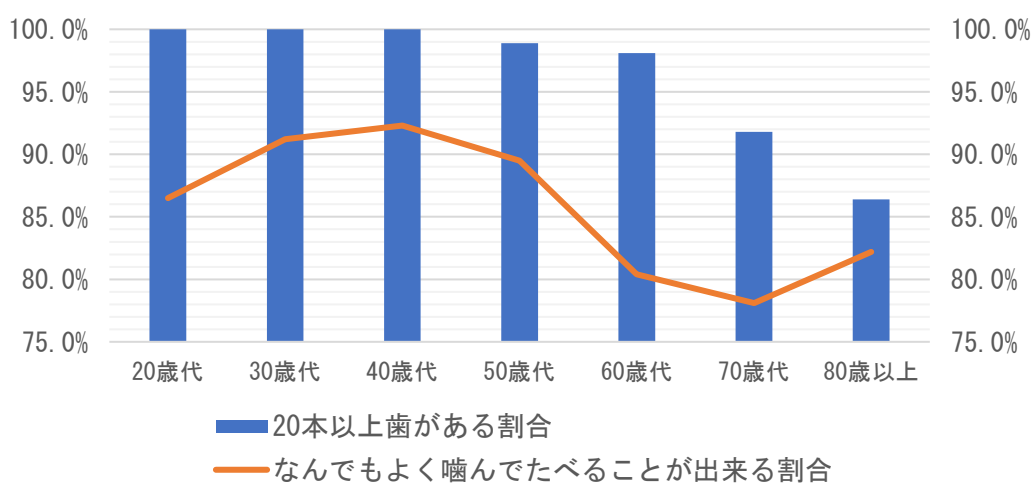
脳の活性化



全身の体力向上



歯の保有率となんでも噛める割合の比較



令和7年度 6024 歯科
健康診査問診票より

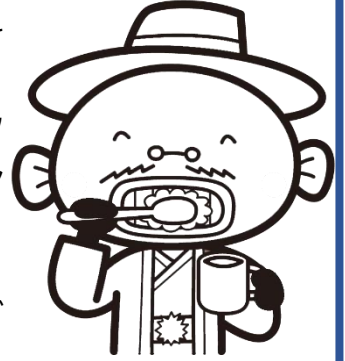
年齢を重ねると健康な歯が保てず、「よく噛めない」と訴える方が多くなる傾向があります。よく噛むことは、きちんと食べること、生きることにつながります。今ある歯を維持していくことが大切ですが、もし失うことがあっても、入れ歯や被せ物などで修復して「噛む」機能を保ちしっかり食べることで、歯やお口だけでなく身体の健康を維持することができます。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

歯と口の健康週間は、歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発や、歯科疾患の予防に関する適切な習慣、早期発見・早期治療を行うことにより歯の寿命をのばし、全身の健康を保持増進することを目的としています。この機会に、ご自身の歯と口の健康について考え、行動してみませんか？

生涯、自身の歯を健康に保つには？

- 歯科疾患の早期発見のために、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。
- 自分のお口に合った歯みがきの方法を知り、デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助用具を必要に応じて正しく使い、口の中を清潔に保ちましょう。
- 歯や歯肉などを1日1回は観察しましょう。
- 歯科医院でのフッ化物塗布などの専門的ケアのほか、歯みがき剤などの使用による日常的なケアで“フッ素”を上手に利用しましょう！
- 年齢によって体力が変化するように“噛む”“飲み込む”ためのお口の筋力も、使わないと低下します。毎日、楽しく、よく噛んで食べることを心がけましょう。



手賀沼のうなぎちゃん
©我孫子市 2012

毎年6月は「食育月間」です

食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

食育月間では、我孫子市などの地方公共団体、国、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。

食育月間には、市内小中学校でも、千葉県民の日献立が提供されるなど、食育推進の取り組みを行っています。

これを機会に「食」について正しい知識を身につけて、食生活を見直してみましょう！



★**★保健センターだよりはメール配信もやってます★**★

保健センターだよりは、紙での配布だけでなく、毎月メール配信をしています！！健康に関する情報や健(検)診の案内、不定期でイベント情報や流行状況により感染症情報等を発信しています。ぜひ、メール配信の登録もしてください！！



※メールアドレスを登録すると携帯電話やパソコンで「保健センターだより」を自動的に受信することができます。

メール配信▶



《お問い合わせ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126