

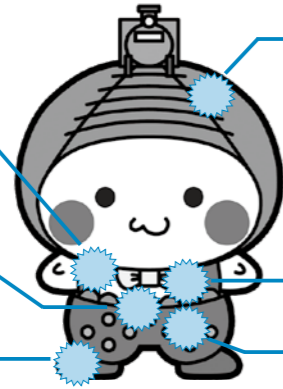
お口の健康とからだのつながり

か
噛む力の低下や歯周病などは、歯や口だけではなく、全身にさまざまな影響を及ぼします。

口の中の菌が肺に侵入し、
か
誤嚥性肺炎を起こします。

胃の病気の要因となるピロリ菌。歯周病が悪化すると口の中にピロリ菌がすみつきやすくなります。

骨粗しょう症は、歯周病を進行させる一因です。



虫歯、歯周病の菌が全身に回り、**脳卒中**や**脳梗塞**の一因となります。か
噛む力が弱くなると脳への刺激が少なくなると、**認知症**の進行・発症リスクが高まります。

歯周病菌が血管内に侵入すると、血栓などができやすくなり**狭心症**や**心筋梗塞**が進行します。

虫歯や歯周病など、細菌に感染した状態はインスリンに対する体の反応が悪くなり、**糖尿病**が悪化します。

★そのほか「動脈硬化」「肥満」「低栄養」「胎児の低体重・早産」「肩こりや片頭痛」「不眠」などの問題を引き起こす恐れがあります。

真岡市民の歯および口腔の健康づくり推進条例

市では、歯・口腔の健康づくりを総合的に推進し、市民の生涯に渡る健康の保持・増進を図るため、条例を制定しました。
詳しくは、市HPを確認ください。



▲市ホームページQRコード

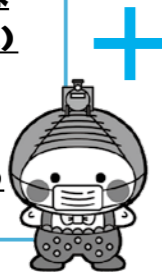
コロナにも暑さにも負けない！ 熱中症を予防しましょう



今年の夏は、新型コロナウイルス感染対策として「新しい生活様式」を実践しながら、「暑さ」への十分な対策も必要です。例年以上に体調管理に気を配り、夏本番を迎えましょう。

感染防止の基本

- ①身体的距離の確保 (ソーシャルディスタンス)
- ②マスクの着用
- ③手洗いの励行
- ④「3密」を避ける



「新しい生活様式」での熱中症予防ポイント

- ①暑さを避けましょう
エアコンの活用や涼しい服装の工夫などをする (窓や出入口等を開放し、こまめな換気を忘れずに！)
- ②適宜マスクを外しましょう
マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避け、マスクを外す場合は、屋外で人と十分な距離 (2m以上) を確保する
- ③こまめに水分補給をしましょう
のどが渇く前に水分補給をする
- ④日頃から健康管理をしましょう
日頃から体温測定と健康チェックする
体調が悪いと感じたら無理せず自宅で静養する



【問い合わせ】
健康増進課成人健康係
☎ 83・8122
FAX 83・8619

始めよう！ けん“口”生活



歯や口のトラブルがあると、食べ物を上手にか
噛めなくなり、十分な栄養が取れなくなるだけでなく、口の健康状態の悪化がさまざまな病気に影響します。
毎日をいきいきと過ごすために「お口の健康」をアップしましょう！

よく噛むことの大切さ

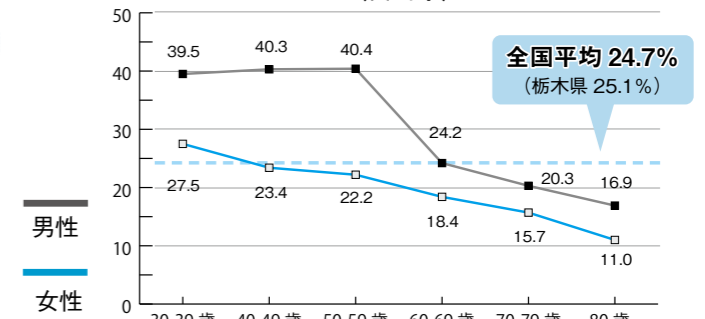
真岡市 (特に 30～50代男性) は
早食いの人が多い！

他の人と比較して、
自分は食べる速度が速いと感じる人

男性 25.1%
女性 18.7%



他の人と比較して食べる速度が速いと感じる人 (真岡市)



平成30年度の生活習慣病健診・ヤング健診受診者のうち「他の人より食べるのが早い (早食い)」という自覚がある人はグラフの通りでした。特に、30～50代の男性が早食いの傾向にあります。

★まずは、食べ物を口に入れたら **いつもより5回多く噛む** ようにしてみましょう！

ひ 肥満予防

よくか
噛んで食べすぎ予防

み 味覚の発達

食べ物の味がよくわかる

こ 言葉の発達

口周りの筋肉が発達し、
表情豊かな発音上手に

ぜ 全力投球

身体が活発になり、
力いっぱい活動に集中

か 噛むことの8大効果

か
「**卑弥呼の歯がいーぜ**」

の 脳の発達

脳への血流が増え、
脳の発達や物忘れ予防

いー 胃腸快調

消化を助け、食べすぎ予防

が がんの予防

唾液内の酵素が食品の
発がん性を抑える

は 歯の病気予防

唾液の量が増え、
虫歯や歯周病予防に

やってみよう！ か 噛むための筋肉 (咀嚼筋) を刺激するトレーニング

①できるだけ大きく口を開けて
「あー」と声を出す

あー



②舌を上あごに押し付け、奥歯
をかみしめながら「んー」と
声を出す

んー



①と②を合わせて3セットやってみよう！ (慣れてきたら1日数回取り組もう)