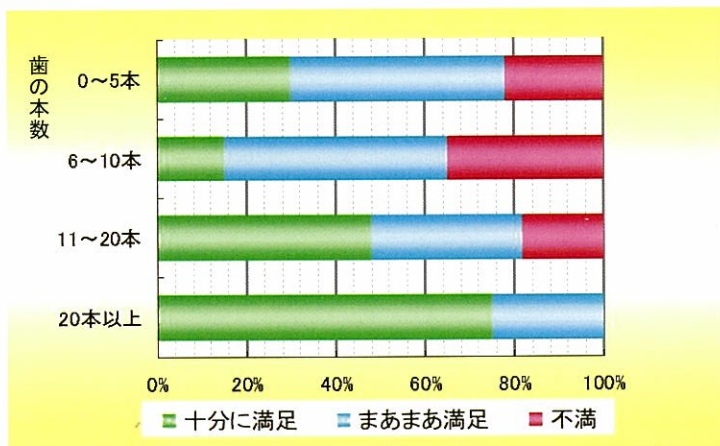


## 健全な食生活に、歯の健康は欠かせない！

いろいろな食べ物をバランスよく食べるためには、健康な歯が必要です。

歯の本数が減ると、食べたいものが食べられなくなります。

「かみごたえ」や「歯ごたえ」を楽しむこともできません。



機能する現在歯数と咀嚼の満足度

愛知県歯科医師会公衆衛生部資料

また、楽しく食事をするためにも歯の健康は必要です。家族や友人たちと会話しながら楽しく食べるときも、みんなと同じように食べられないと、楽しくありません。

食事の際、コミュニケーションをとりながら楽しく食べることは、心のいやし、心の安定をもたらし、豊かな心を育むことにつながります。

むし歯や歯周病予防に心がけ、健全な食生活を送りましょう。

## 歯の健康に、健全な食生活が欠かせない！

歯の健康を保つためには、規則正しい食生活を送ることが大切です。

寝る前に食べたり、糖分の多い間食などをとりすぎると、体全体の健康に悪ばかりでなく、むし歯や歯周病のリスクが高くなります。

また、歯の健康を保つために食事のバランスも考えましょう。

バランスのよい食事を、おいしく、しっかり噛むためには、自分の歯を健康に保つことが重要です。

下の図のように、歯が20本あればだいたいものを食べることができます。

