

# 「かむ」からはじめるメタボ予防

あなたの歯と口、健康ですか？

**CHECK 1**

## 特定健診問診のココをチェック！

①

食事をかんで食べる時、

- 歯や歯ぐき、かみ合わせが気になる。
- かみにくいことがある。
- ほとんどかめない。

「かめない」ままでいると食事の偏りや低栄養につながります。

②

食べる速さが速い。



「はや食い」は肥満・メタボにつながります。

③

間食や甘い飲み物を摂取している。



むし歯の原因になります。

④

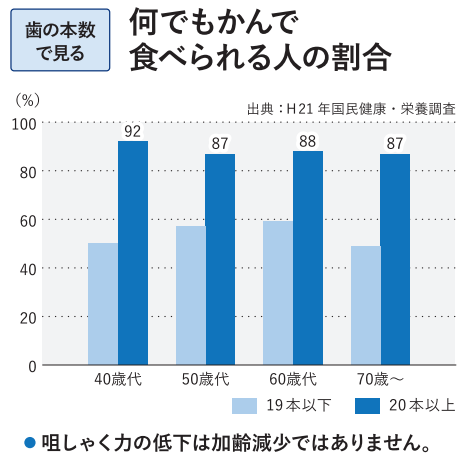
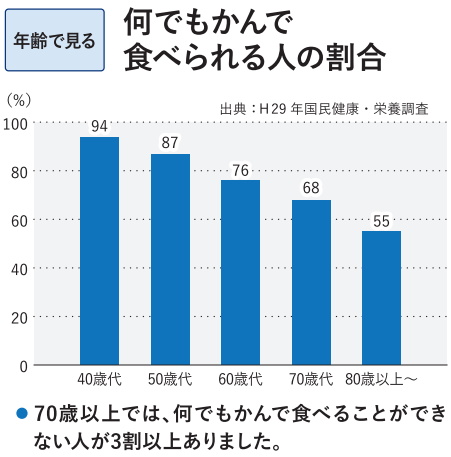
たばこを習慣的に吸っている。



たばこは歯周病最大のリスクです。

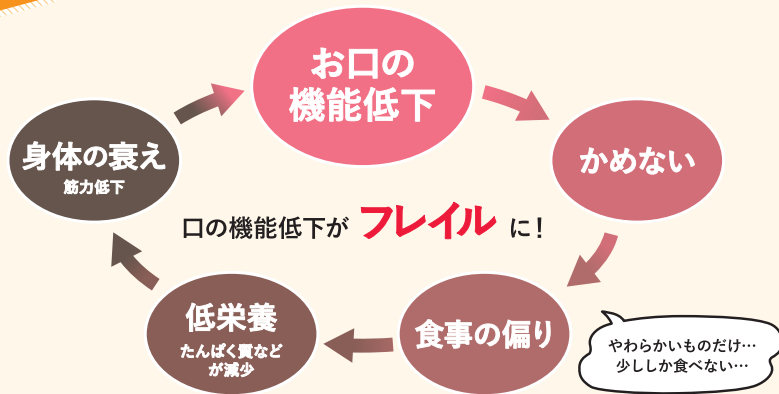
**CHECK 2**

## 何でもかんで食べられますか。あなたの歯は何本？



**知っ得情報**

### かむ力の低下が全身の衰えに！



**かかりつけ歯科**で  
自分の歯や義歯の  
**かみ合わせチェック**をしましょう！

※フレイル：加齢に伴う心身の機能の低下、虚弱な状態