



「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。



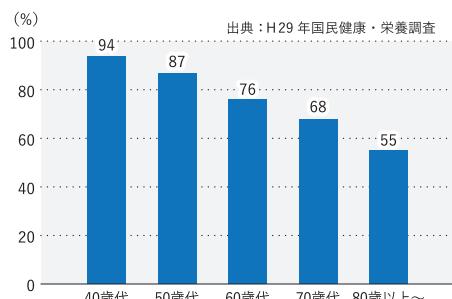
たばこは歯周病最大のリスクです。

CHECK
2

何でもかんで食べられますか。あなたの歯は何本？

年齢で見る

何でもかんで食べられる人の割合

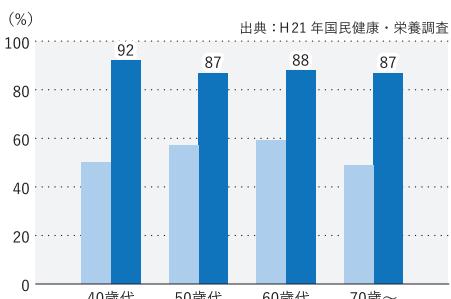


- 70歳以上では、何でもかんで食べることができない人が3割以上ありました。



歯の本数で見る

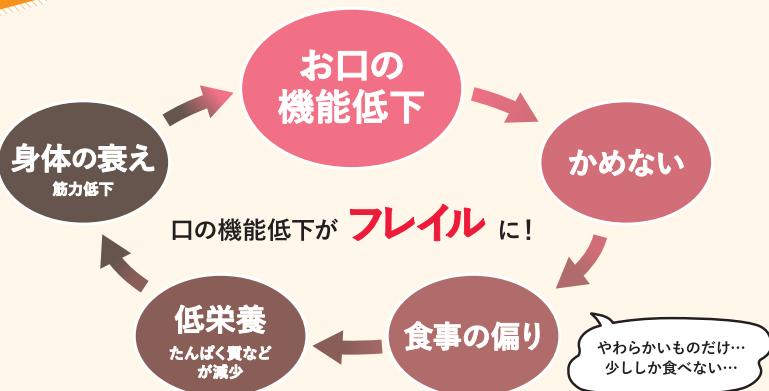
何でもかんで食べられる人の割合



- 咀しゃく力の低下は加齢減少ではありません。

知つ
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