

特定健診を受けたあなたへ ...

「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」ままして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。



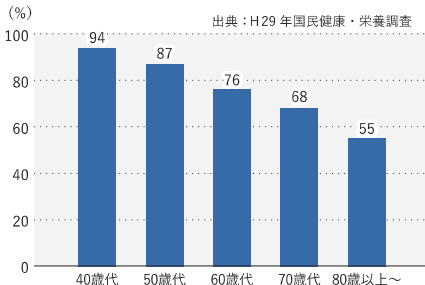
たばこは歯周病最大のリスクです。

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

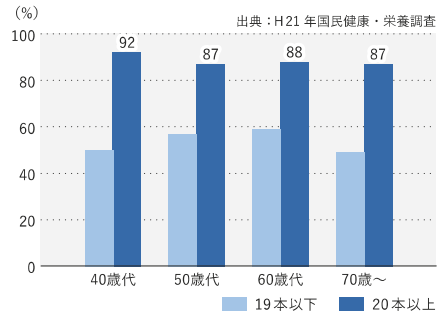


- 70歳以上では、何でもかんで食べることができない人が3割以上ありました。



歯の本数で見る

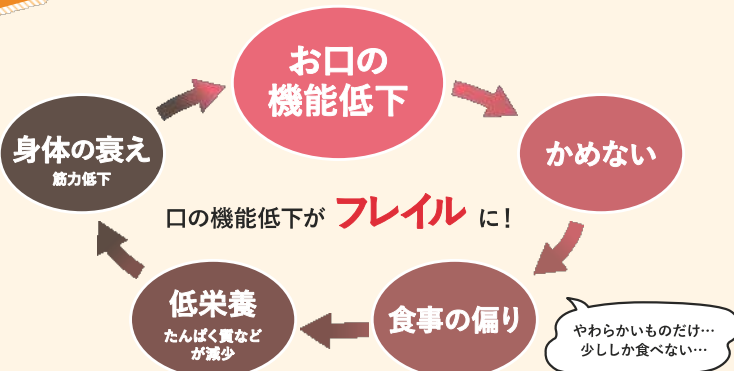
何でもかんで食べられる人の割合



- 咀嚼力の低下は加齢減少ではありません。

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

得
知っ
情報

肥満予防には
しっかりかんで食べることが
なにより効果的！

かめば食べ物の味が
よくわかる！
満足…
しあわせ…



よくかめば早食い防止
食べ過ぎ防止

満腹感！

ムム…
かめば痩せる？

CHECK
3

よくかむための歯肉炎・歯周病のケア



健康な歯肉



歯肉炎



重度歯周病

歯みがきのポイント



1 毛先を使っていない



2 歯と歯のすき間は歯間ブラシで



歯間ブラシを使うと効果的！

〔歯垢除去率〕歯ブラシだけでは61%

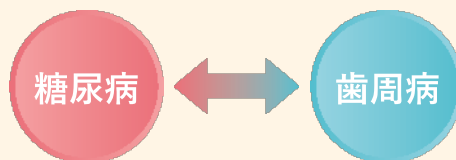
歯間ブラシをプラスすれば85%にアップ

得
知っ
情報

心配な糖尿病… 歯周病予防と
合わせた口腔管理を！

歯周病は糖尿病の合併症のひとつです。

糖尿病は歯周病を進行・悪化させ、進行した歯周病は、血糖値を
下げるインスリンの働きをさまたげ、糖尿病を悪化させます。



相互に危険因子となります

今なら
間に合う！

あなたの“気づき”があなたの大切な歯を残します

あなたにおすすめ！**歯**と**口**の健康力アップ

歯科健診を定期的に受ける



歯間ブラシ&
デンタルフロスを使う



ゆっくりよくかんで
食事をする



たばこを吸わない

