

耳より情報!

# しっかり噛んで食べることは今すぐできる「肥満予防」!

そのためには...

## 歯の健康

を保つことが大事



歯は一生のパートナー!  
自分の歯でいつまでも美味しく食事がとれるよう、  
歯周病やむし歯を予防しましょう!

知っていましたか...!?

### 歯を失うポイントの原因

90%以上が...

### 歯周病 むし歯

直接の原因は、

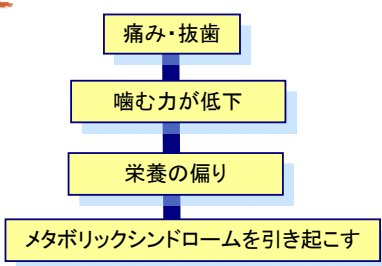
### 歯垢(フラーク)!

※歯のまわりにつく白いカス...いわゆる、細菌のかたまり

予防の第一歩は...  
毎日の歯みがきで、歯垢(フラーク)を取り除くこと!

- ★ いろいろな調査から...  
糖尿病(高血糖)の方は、歯周病が悪化しやすいといわれていますので、より気をつけましょう。
- ★ 歯周病は、中高年の病気ではありません。  
青年期からジワジワと始まっている場合もありますので、早くからのケアが大事です!

歯や口のトラブルは  
メタボとも深い関係が...



歯の数と食べられるものの関係



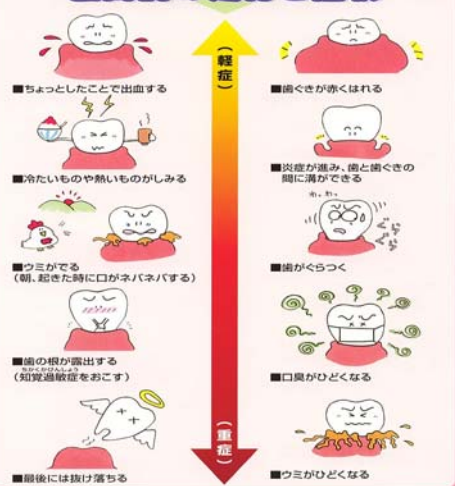
これ大事!

### よく噛むことは...

- ① 満腹感が得られ、食べすぎを防止
- ② 交感神経が刺激され、代謝が活発になって消費カロリーが増加
- ③ よく噛んで味わうことで、薄味でも満足

肥満を  
予防・解消

### 歯周病の進行と症状



### 歯周病予防のためのセルフチェック

歯周病は、自分では気づかないうちに進行し、自覚症状が出たときにはかなり重症になっていることが多い病気です。セルフチェックで早めの対応を!

- たばこを吸う
- 柔らかい食べ物や甘い物が好き
- 歯石を取ってもらったことがない
- 歯並びがわるい
- 口を開けて寝るクセがある
- 太っている

チェックがついた人...  
歯周病に罹るリスクの高い人です。  
日頃のお口の手入れに十分注意しましょう!

- 歯磨きの時に歯ぐきから出血することがある
- 歯ぐきが腫れることがある
- 歯ぐきを指で押すと、膿が出る
- 歯石がついているところがある
- 歯ぐきがムズムズすることがある
- 歯ぐきがピンク色ではなく、赤や赤紫になっている
- 歯ぐきがやせて、歯が長くなったように見える
- むし歯がないはずなのに、冷たいものがしみる
- 歯と歯の間によく食べものがはさまる
- 歯がグラグラしたり、浮いた感じがする
- 口臭が強いと言われたことがある
- 朝起きると、口の中がネバネバする

チェックがついた人...  
歯周病に罹っている可能性が高い人です。  
チェックの数が多いほど、重い歯周病です。  
早めに歯科を受診して検査されることをおすすめします!

- 1~2個 初期段階
- 3~4個 中等度の疑い
- 5個以上 重度の疑い