

11月8日は いい歯の日 おいしく食べて健康長寿



日本歯科医師会 PR キャラクター
よ坊さん(埼玉県)



日本歯科医師会

Japan Dental Association

<https://www.jda.or.jp>

噛むことの効能

ゆっくりよく噛むことの効能は多くあります。食べ過ぎを防ぎ、唾液の分泌を促進し、むし歯や歯周病のリスクを低減します。また消化を助け、顎の筋肉を鍛え飲み込む力を増強させます。さらに脳を刺激し、認知症の予防にも有効かもしれません。噛み応えのある食べ物は、30回程度ゆっくり噛んで食べることが推奨されています。

口腔のケア

口腔のケアを通して口の中をきれいに保つことは、健康的な日常生活を送るためには不可欠です。口腔のケアは口の健康や機能を保つだけでなく、食べる喜びや会話を楽しみ笑顔で人と接しコミュニケーションを図るなど、生きる喜びや、精神的にも豊かな生活を支える目的があります。きちんとした口腔のケアを学びましょう。

埼玉県歯科医師会

<https://www.saitamada.or.jp>

