

11月8日は「いい歯の日」 しっかり噛んで健康長寿!!

日本歯科医師会では11月8日を「いい歯の日」と設定して、歯科保健啓発活動を行っています。

身体の健康を保ち、おいしく食べるためには「歯と口の健康」は欠かすことができません。しっかり噛むことは顎や歯の発達ばかりではなく、全身の健康に大きく影響してきます。その効用を端的に表現したのが「ひみこのはがいで」です。皆さん、聞いたことがありましたか？

ひ：肥満防止

噛むことで自然な食欲抑制メカニズムが働きダイエット効果が生まれ、生活習慣病の予防にもつながります。

み：味覚の発達

噛むということは味わうということです。味覚も噛むことで発達します。

こ：言葉の発音がはっきり

噛むことで顔面全域の発達や口腔内が正常に発達し言葉の発音も明瞭になります。

の：脳の発達

噛むことによる筋肉運動で脳細胞の代謝や活動が活発になり、脳への血液循環も良くなり十分な酸素と栄養が運ばれ、脳の発育を促進、活性化します。

は：歯の病気の予防

噛むことで歯を支えている歯周組織や顎が発達するばかりか歯の清掃効果も生まれます。

が：がん予防

よく噛むことで唾液が促進され、唾液としっかり噛んで粉々になった食べ物を混ぜることで、食品中の発がん性が抑制されます。そして、食品も偏ることなく、30品目を目標とすると良いでしょう。

い：胃腸の働きを促進

食品を噛み砕くことで胃腸への負担を和らげ、健全に胃腸の働きを活発にします。

ぜ：全身の体力向上

しっかり噛むことで全身に力がはいる体力向上の促進になります。

しっかり噛むための目標は、ひと口で30回、いち度の食事で1500回と言われています。

そして、噛む機能を保つためには、

- 毎日のセルフケア（歯磨きだけでなく歯間部の清掃など）をていねいに行う
- 定期歯科健診やかかりつけ歯科医院をもつことでむし歯や歯周病予防の早期発見を心がけましょう。

11月は、風邪やインフルエンザが流行してくる時期でもあります。口腔内を健全にしておくことはコロナ禍において、特に感染予防のために大切です。食事をしっかり噛んで、唾液の分泌を促進して、体力を落とさないようにしましょう。いつまでも自分の歯で、いきいきとした人生を送りましょう。

健康は口から 食から 元気から！

問合せ 健康福祉課健康担当 ☎66・3111 内線124

アパート経営個別相談会を開催します！

町では人口減対策の一環として、不動産（土地）所有の方で遊休地の活用をご検討の方向けに、アパート経営の個別相談会を下記の日程で開催します。相談は無料ですが事前予約が必要となります。アパート経営にご興味ある方、遊休地の活用を検討されている方はこの機会にぜひお申し込みください。

日 時 11月20日(金) 午後1時～午後4時

時 間 1組あたり約1時間（要予約）

場 所 中央公民館 集会室（野上下郷3312）

相談対応企業 トヨタホーム東京株式会社

予約方法 下記の連絡先に氏名、連絡先、希望する時間帯と相談したい内容をお伝えください。

※相談することによって契約等が発生することは一切ございません。「何をすればよいかわからない」「とりあえず話を聞いてみたい」という相談でもお受けしますので、お気軽にお申し込みください。

予約・問合せ 企画財政課企画財政担当 ☎66・3111 内線222

✉kikaku@town.nagatoro.saitama.jp