



健康・福祉・介護のひろば

問合せ 健康福祉課 ☎66・3111 健康担当132・133 福祉担当134・135 介護保険担当124 地域包括支援センター128

11月8日は「いい歯の日」 健康は口から食から元気から!

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」は欠かすことが出来ません。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。

かんでダイエット



生活習慣病予防

よく噛むことによって、唾液の作用でご飯やパンにも甘さを感じてきます。これは肝臓に貯蔵されている糖が血液中に放出され血糖値が上昇するからです。これによって脳で満腹感を感じる物質が増加して食べ過ぎを防ぎ肥満防止になるのです。ダイエットとともに生活習慣病も予防しましょう。

かんで唾液の促進



がん予防と感染症予防

噛むことは唾液の分泌の促進にもなります。唾液に多くの作用が含まれ健康をささえています。唾液成分の一つであるラクトペルオキシターゼは発がん性を減少させる効果があります。食品にはさまざまな発がん物質がふくまれています。多食品（30品目）をしっかり噛んで唾液と混ぜることでがん予防にもつながります。

かんで脳の活性化



頭脳めいせき・認知症防止

噛むことは脳との関係です。食べ物の情報を脳に送り、強くとか、弱く噛めなど脳からの指令があり、脳も働くわけです。さらに、噛むことの筋肉運動で脳細胞の代謝が活発になります。それによって、脳への血液循環も良くなり十分な酸素と栄養が運ばれ、脳の発育を促進させます。噛むことで脳をますます活性化させましょう。

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は特に感染予防のために大切にです。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。

問合せ 健康福祉課 健康担当 ☎66・3111 内線132、133

簡単な手話を覚えましょう【第20回】

「おもしろい」の手話表現



右手拳の親指側で左胸を軽く2～3回叩きます。



動画はこちらから

協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会
担当：健康福祉課 ☎66・3111

更生相談

身体障害者の更生援護に必要な専門的な知識・技術についての相談及び指導を実施しています。補装具の処方及び適合判定、施設入所の判定、その他医療相談を無料で受けることができます。

（手足・体の障害の相談）

- ・11月 8日 熊谷児童相談所
- ・11月16日 秩父福祉事務所

予約制ですので、早めに健康福祉課へご連絡ください。

問合せ 健康福祉課 ☎66・3111
内線134