

口腔ケアから始まる健康

さあ！口腔ケアを始めましょう

ひ み こ は 卑弥呼の歯がいーぜ (噛むことの8大効用)

弥生時代には、1回の食事で約4,000回食べものを噛んでいました。現代では、食べものが柔らかくなり、噛む回数も大幅に減りました。そこで、「**ひみこは**の**歯がいーぜ**」は噛むことの大切さをわかりやすく表したものです。



口は健康の窓口

脳の満腹中枢が
食べすぎを防ぎます

ひ
肥満予防

食べ物の味がよくわかり、
おいしく食事ができます

み
味覚の維持

発音がきれいになり、
表情が豊かになります

こ
言葉の発音が
はつきり

脳の働きを活発にして
認知症の予防に役立ちます

の
脳の活性化

唾液が口の中をきれいにし
て歯周病や口臭を防ぎます

は
歯の病気を
防ぐ

唾液の酵素には、発ガン作用
を消す働きがあります

が
ガンの予防

消化酵素がたくさん出て
消化を助けます

い
ー
胃腸の働
きを促進

歯を食いつけ、咀嚼力
力がわきます

ぜ
全身の体力
向上と全力
投球