



いつまでも美味しく食べるために

よく噛めるということは、食べ物を美味しく食べられるほかにも、健康にいいことがたくさんあります。

逆に、歯が少なくなると美味しく食べられるものが少なくなるばかりか、よく噛めない事で健康にも悪い影響が出やすくなります。

よく噛むと健康にいいことがいっぱい！

- 満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐ
- 脳の血流量が増え、脳の働きをよくする
- だ液の量が増え、口の中を清潔に保ち、歯の病気や口臭を防ぐ
- 消化酵素がたくさん出て消化吸収がよい

歯の本数と食べられる食品

18～28本 いかの刺身
たくあん
かた焼きせんべい

6～17本 きんぴらごぼう
おこわ かまぼこ

0～5本 うどん パナナ
なすの煮付け

80歳まで20本の歯を維持しましょう！

歯を失う原因の多くはむし歯と歯周病です。特に歯周病は40歳以上の歯を失う原因の第1位です。食後の歯磨きと規則正しい食生活で口の中を清潔に保ちましょう。1年に1回は歯科医院で健診を受け、お口の健康状態を確認し、歯周病から歯を守りましょう。

歯周病とは……

歯周病菌が歯垢に住みつきます。歯ぐきが赤く腫れ出血し、進行すると歯を支える骨が溶けて歯が抜けてしまいます。喫煙や糖尿病は歯周病を悪化させる原因になります。

【問合せ先】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上2034 TEL0233-29-1267 平成24年3月号

健康チェックしていますか？

春は忙しい季節です。忙しく過ごしていると、自分の健康管理を忘れがちですね。あなたの健康は毎日の生活の源です。定期的に自分の身体と向き合い、具合の悪いところ、いつもと違うところがないかチェックしてみましょう。もし気づいたことがあれば、早いうちに医療機関を受診しましょう。

また、年に1度の健康診断で自分ではチェックできないところをみてもらいましょう。

健診受けていますか？

健診では、X線、リウマチ、ドームや隠れた異常を発見し、生活習慣病などの悪化を防ぐことができます。職場や市町村から健診の案内が届いたら、積極的に健診を受診しましょう。

結果が届いたら……

健診結果で異常があった場合は、すぐに、医療機関で精密検査を受けましょう。

これまでの生活習慣を見直してできるところから改善していくことも大切です。



がん検診も受診しましょう

日本人の2人に1人は一生のうちに、**がん**と診断されます。診断と治療の進歩により、**早期発見・早期治療**が可能になってきました。

検診区分	対象者
胃がん検診 大腸がん検診 肺がん検診	40歳以上の者
乳がん検診	40歳以上の女性
子宮がん検診	20歳以上の女性

※乳がん・子宮がん検診は2年に1回推奨

健診・がん検診を受けていない方に受診をすすめて、みんなで健康にすごしましょう！

【問合せ先】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上2034 TEL0233-29-1267 平成24年3月号