



# 歯や口の健康

コピーしてお使いください。

～知っていますか？口と全身のつながり～



歯や口の健康普及マーク「ハッピー」

## 歯や口が健康だと、どんないいことがあるの？

すてきな笑顔



食べ物がおいしい



さわやかな息



楽しい毎日

運動能力のアップ



よく噛める



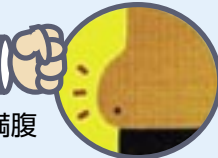
よく噛むと  
いいことたくさん!!

## かか 噛めば噛むほど...ひとがすき!

ひ

肥満を防ぐ

よく噛んで食べると、満腹感が得られます。



す

ストレスを発散

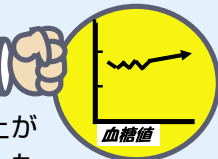
集中力を高め、ストレスを緩和します。「歯ごたえ」って気持ちいいでしょ。



と

糖尿病を防ぐ

よく噛むと血糖値が上がりやすく、消費カロリーも増加します。



き

記憶力アップ

脳が刺激され、あたまの働きを活性化します。



が

がんを防ぐ

よく噛むことは、だ液の分泌を促し、発がん物質の作用を抑制します。

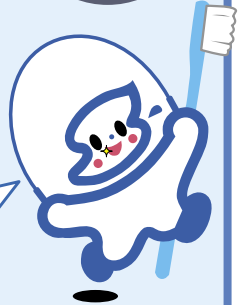


目標は一口30回!

合い言葉は

ひとがすき

おうちの人にも教えてあげよう!



歯や口の健康づくり → 全身の健康づくり

今のうちから歯や口の健康づくりを続けることが大切!!



# 子どものころからの歯や口の健康づくりがとても大切!



## 新潟の子どもの歯や口は…

- 新潟っ子は**日本一むし歯が少ない!**
- でも、歯を支える**歯ぐきが悪くなっている**子どもは増えているんだ。
- 歯を失う原因の9割が**むし歯と歯周病(歯ぐきの病気)**だよ。

だから

- むし歯も歯周病も予防しよう。
- 歯や口の健康は、全身の健康につながるよ。

そこで

## みんなで一緒に 健康づくりをしよう!!

市町村役場や歯医者さんなどが、みなさんの健康づくりをお手伝いするよ

そのために

わたしたちの歯や口の健康を守るための**決まり(条例)**を作ったんだよ

みなさんにも取り組んでもらいたいことがあるよ



## わたしたちは、なにをすればいいの?

- ◆朝ごはんは一日の元気のもと! 毎日しっかり食べましょう
- ◆一口30回を目標に、よく噛んで食べましょう
- ◆バランスのよい食事をとりましょう
- ◆歯ブラシやデンタルフロスを使って、歯や歯ぐきをいつも健康にしておきましょう
- ◆フッ化物(フッ素)を利用しましょう(うがいや歯みがき剤など)



問い合わせ先

新潟県福祉保健部健康対策課

〒950-8570 新潟市中央区新光町4番地1

電話/025-280-5934 メールアドレス/ngt040240@pref.niigata.lg.jp

健康にいがた21「歯や口の健康」ホームページ

[http://www.kenko-niigata.com/21/step2/sp\\_kuchi/](http://www.kenko-niigata.com/21/step2/sp_kuchi/)

全国に先駆けて制定「新潟県歯科保健推進条例」のページ

<http://www.pref.niigata.lg.jp/kenko/1228852880888.html>

かんたんアクセス方法

健康にいがた

検索

