野菜をよく噛んで食べよう！

カム噛む！せたベジ

よく噛むために歯周病予防編



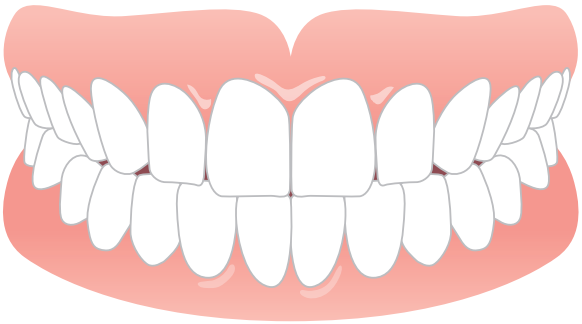


よく噛むことで
期待できる効果！

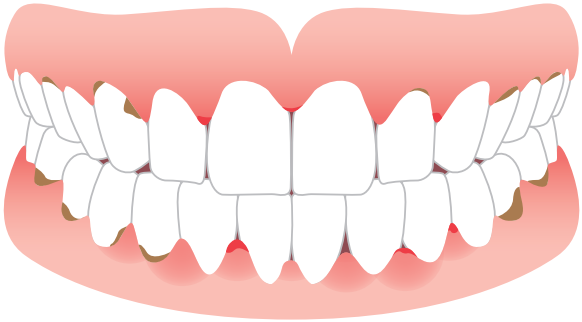
- ☑肥満予防
- ☑脳の活性化
- ☑からだや歯の病気の予防
- ☑味覚の維持向上 など

野菜は噛む回数を自然に増やせる食材です。よく噛んで食べることは、
健康なからだや食べる力を維持するための大切な習慣。噛むことによってさまざまなよい効果が期待できます。

健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきです。
4つの違いはなんでしょう？



健康な歯ぐき



歯肉炎の歯ぐき



ひとくちメモ

日本人が歯を失う原因の1位は歯周病です。
歯周病は歯ぐきなどの組織に炎症が起き、症状が進むと歯を支える骨が溶けていく病気です。
初期の段階では痛みがありませんが、早めに気が付いて口腔ケアや治療をすることで、元の健康な状態に回復をすることも可能です。

答えはこちら！

世田谷区公式ホームページ
検索ページID 2977