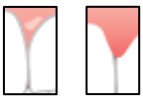
カム噛む
せたベジ！
よく噛むために歯周病予防編

野菜は噛む回数を自然に増やせる食材です。
よく噛むことで、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の効果が期待できます。
クイズや間違いさがしに答えて、よく噛むことの効果を学びましょう！

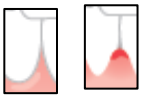


間違い探しの答えと解説

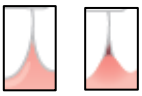
日本人（成人）の歯を失う原因３７％を占める歯周病。
予防や早期発見の為にはいくつかポイントがあります。

1 

歯肉の色、形
歯肉炎には目で見てわかる特徴があります。
左のイラスト（健康な歯ぐき）のような色や形が理想です。

2 

歯肉からの出血
初期症状のひとつです。
歯みがき時に出血しても、正しいケアで改善すると出血しなくなります。

3 

歯肉の高さ
歯周病の症状がすすむと、歯を支える骨の形が変わります。
歯肉下の骨の形が変わることで、
歯肉の高さが変化し、食べ物がはさまるなどの不快感があらわれます。

4 

みがき残しや歯石
歯周病の主原因です。
歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスの使用がお勧めです。

いずれの場合も、歯周病予防・改善の為には、
セルフケア＋定期的な歯科医院でのクリーニングが重要です。

参考：歯周病を知っていますか？　ぺりおぶっく（日本歯周病学会ホームページ）

～野菜を食べるとお口がきれいになりやすいって本当ですか？～

野菜は繊維が多く、自然とよく噛むことによって唾液の量が多くなり、
口をきれいに保つ効果を得ることができます。
①れんこん、ごぼう、にんじんなど歯ごたえのある野菜を取り入れる。
②繊維に沿って切ると歯ごたえアップ！
③主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう。
パンやおにぎりだけ、また丼物や麺類ばかりだと噛む回数は少なくなります。
しっかり噛むことを意識して、口の中をきれいに保ちましょう！
とはいえ、汚れを落とす基本は歯みがきです。毎日の歯みがきを意識しましょう。