

歯と口の健康概要

歯と口のはたらき

食べる
(噛む・味わう・
飲み込む)

呼吸する

表情をつくる

コミュニケーション

体のバランスを保つ

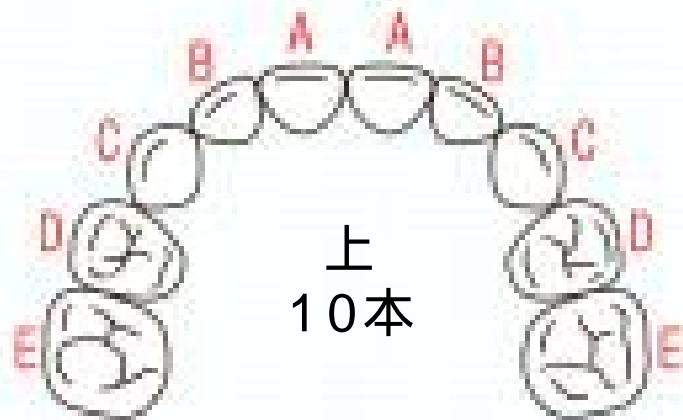


かむことの効用は「ひとがすき」

	<p>肥満を防ぐ 満腹感が得られます。</p>			<p>ストレス発散 集中力を高め、ストレスを緩和します。</p>	
	<p>糖尿病を防ぐ 血糖値が上がりにくく、 消費カロリーが増加します。</p>			<p>記憶力アップ 脳が刺激され、頭の働きを 活性化します。</p>	
	<p>がんを防ぐ 唾液の分泌を促し、発がん物質の 作用を抑制します。</p>		 <p>一口30回噛んで 食べましょう！</p>		

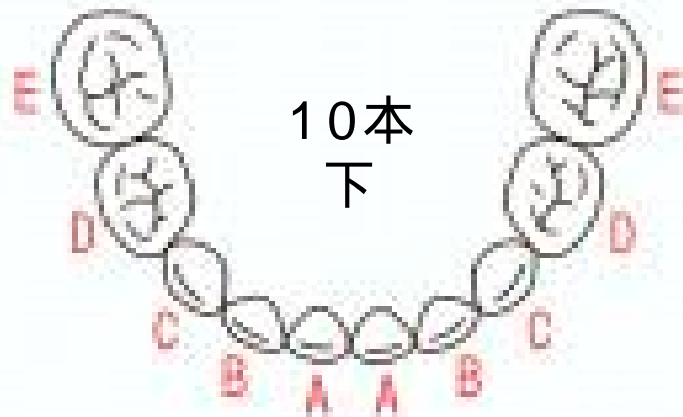
歯の本数

こどもの歯（乳歯）



上
10本

乳歯は全部で**20本**



10本
下

おとなの歯（永久歯）



上
14本

永久歯は全部で**28本**



+ 4本
14本
下

おいしく食べるために必要な歯の本数



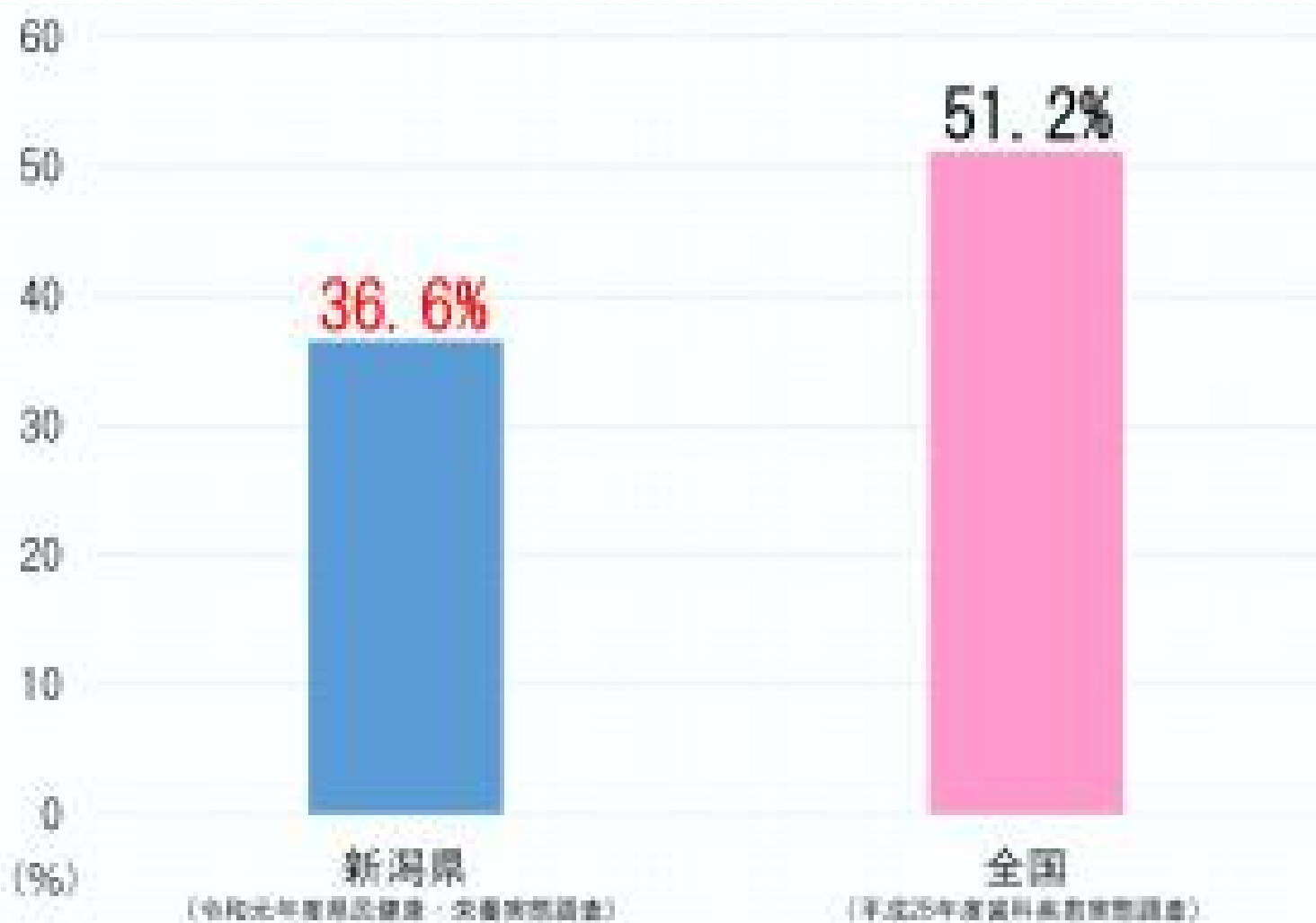
8020運動とは

80 : 平均寿命

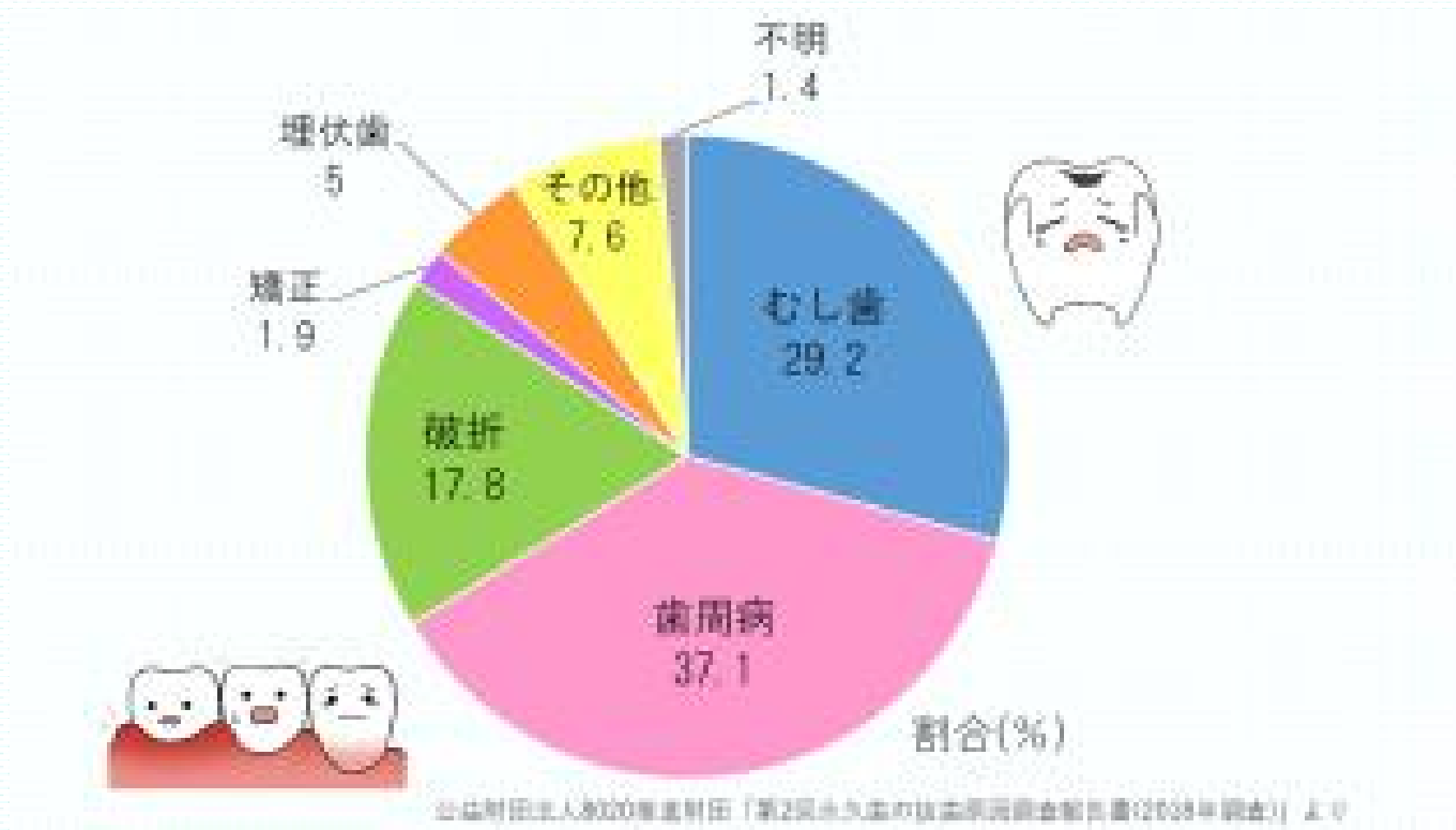
20 : 最低限、ものをかむのに
必要な歯の数

“ 8020 ” は「一生自分の歯で食べよう」という
標語を数値目標化したもの

8020の現状



歯を失う原因



歯を失う原因の7割はむし歯と歯周病です