

朝礼用原稿

4月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆4月18日は「よい歯の日」◆◇

「よい歯の日」は、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、健康な歯を保つことを目的として、日本歯科医師会により制定されました。

■噛むことの効用～ひみこの歯がいーぜ～■

むし歯や歯周病に代表される歯科疾患は、疾患の進行によっては歯の喪失に繋がり、食生活や社会生活に支障をきたし、ひいては、全身の健康に影響を与えるものとされています。口腔保健と全身的な健康状態の関係に関する研究によると、80歳の高齢者で、歯の喪失が少なく、よく噛めている人は生活の質および活動能力が高く、運動・視聴覚機能に優れていることが明らかになっています。そこで、噛む効用についての標語「ひみこの歯がいーぜ」をご紹介します。

ひ・・・【肥満を防ぐ】よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防げます。

み・・・【味覚の発達】よく噛むと食材本来の味がわかります。薄味にして、食材そのものの持ち味を味わってみましょう。

こ・・・【言葉の発音がはっきり】よく噛むことにより口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。また、口をしっかりと開けて話すときれいな発音ができます。

の・・・【脳の発達】よく噛むと脳細胞の働きが活発化され、子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に大いに役立ちます。

は・・・【歯の病気を防ぐ】よく噛むと唾液がたくさん出るため、口の中をきれいにします。この唾液の働きがむし歯や歯周病などの歯科疾患を防ぎます。

が・・・【がんの予防】唾液中の酵素には発がん物質の作用を消す働きがあると言われています。ひと口で30回以上噛む（30秒以上食物を唾液に浸す）のが効果的です。

い・・・【胃腸の働きを促進】よく噛むことで消化酵素がたくさん出るので、消化を助けます。

ぜ・・・【全身の体力向上と全力投球】ぐっと力を入れて噛みしめたとき、歯を食いしばることで、力がわきます。

■新たな歯科健診の補助が始まります■

4月から院内歯科健診の補助が始まります。対象者は、被保険者と30歳以上の被扶養者です。愛知県歯科医師会の歯科医院で受診する場合は、組合の全額補助、それ以外の歯科医院で受診する場合は、3,240円を上限として補助します。健診では、むし歯や歯周病の予防法、ブラッシング指導等受けることができます。補助を受ける流れは、組合にお問い合わせいただくか、「愛・けんぼ 2017春号vol.21」をご覧ください。

歯科健診を利用して、将来まで自分の健康な歯を保ち、活動的に健やかで楽しい生活を送りたいですね。