



# 人生100年時代！

## 健康寿命を延ばす為には

## 歯と口のケアを！

医療の発達によって、平均寿命は延びていますが、これからは健康寿命を延ばす事が大切です。お口の機能低下により、食欲が落ち、栄養状態が悪くなり、体全体に影響を与え、ひいては要介護状態となる危険性も・・・  
 加賀歯科クリニックでは、皆様の歯と口の健康を守っていきます。

### 噛むことの大切さ

噛む力を保つことは、歯と口のトラブルを予防するだけでなく、さまざまな健康効果を生み出します。

#### 1 歯と口の病気を防ぐ

噛むことで分泌される唾液は口内を浄化してむし歯や歯周病を防ぐ。

#### 4 肥満を防ぐ

よく噛むことで満腹感が得られ、食べすぎを防いでくれる。

#### 5 体力の向上

歯を食いしぼることができると「こころ一番」の場面で力を出せる。

#### 6 胃腸の疲れが少ない

きちんと噛まないで飲み込んでしまうと、胃腸の負担を招く。

#### 2 脳の発達・認知症の予防

口の開閉により脳に酸素や栄養が送られ、脳細胞が活性化する。

#### 3 発音・表情がよくなる

口周りの筋肉を使うことで発音・表情がよくなる。

噛む力を保つためには、歯と口のケアが大事!!

