

40歳から74歳のあなたへ 「特定健診」を受けましょう



歯・口から「生活習慣病」予防を

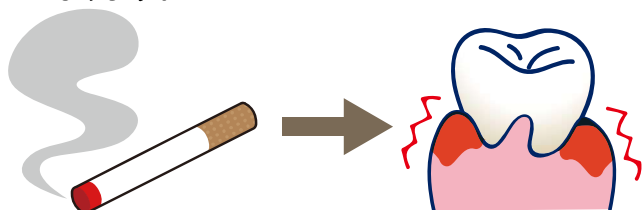
「食べることは生きること」、全身の健康と歯科の深い関わり

特定健診で生活習慣病のリスクを発見し、生活習慣を改善することが全身の健康につながります。



1 喫煙による歯周病

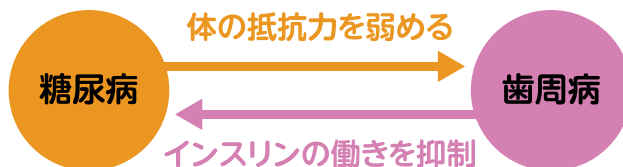
たばこを吸うと歯周病のリスクは2倍以上になります。



たばこは、全身とお口の健康に悪影響を及ぼします!

2 糖尿病と歯周病の関係

糖尿病は歯周病を進行させます。また、歯周病を放っておくと糖尿病が悪化しやすくなります。



医科・歯科それぞれのかかりつけ医を持ちましょう!

3 「かめない」状態は「メタボ」の入口

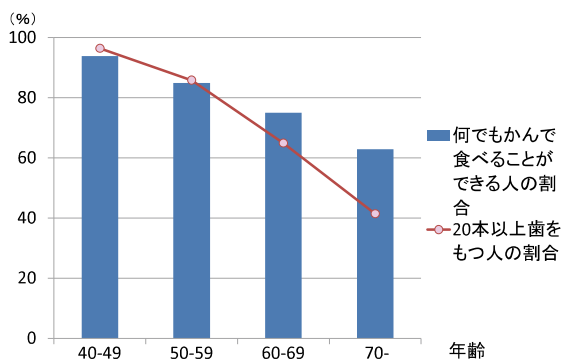
歯の状態が悪化すると食べ物がかみにくくなります。硬い食品を避けることになり、栄養のバランスが崩れやすくなります。いつまでもしっかりかめるよう、定期的に歯科を受診しましょう!

「早食い」は肥満や糖尿病の原因の1つです。ゆっくりよくかんで食事をしましょう。



よくかめる人は歯の本数が多い

「何でもかんで食べることができる人」と「20本以上歯を持つ」人の割合



出典・平成25年国民健康・栄養調査報告 第4部 生活習慣調査の結果



『健活10』(ケンカツ テン)で健康づくり!
詳細は上記QRコードより



一般社団法人
大阪府歯科医師会



「歯科と全身の関わりについて」は上記QRコードより