

健康づくりコラム(26-6)

歯とお口の大切な役割

歯とお口は、食べ物を噛んで飲み込みやすくし、消化を助けるだけでなく、表情や発音を支える大切な役割を担っています。

また、しっかり噛むことであごの筋肉が動き、血流や神経が刺激され、脳の働きの活性化にもつながるといわれています。さらに、よく噛むことで唾液の分泌が促され、口の中を清潔に保つ、味を感じる、飲み込みや消化を助けるなど、多くの働きが期待できます。唾液には歯の再石灰化を助ける作用や抗菌作用もあり、お口の健康維持に欠かせません。

加齢とともに、噛む力や飲み込む力は変化していきます。日々の食事の中で、「よく噛む」ことを意識することが、お口の健康を守り、全身の健康やいきいきとした生活につながっていきます。毎日当たり前のように行っている「噛む」ということに一度目を向けてみませんか？

～歯と口の健康週間行事～

「歯と口の健康週間(6月4日～10日)」に併せ、歯科医師による歯の健診・歯周病検診、歯科衛生士による口腔相談、フッ化物塗布(2歳以上小学生以下)を行います。ぜひご参加ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

◆と き 6月7日(日)9時～11時

◆ところ 加賀市市民会館大ホール

◆対 象 市民(無料)



➡ 歯と口の健康週間行事

https://www.city.kaga.ishikawa.jp/soshiki/kenkouhukusi/kosodate_oen/1/11470.html



➡ 歯周病検診

https://www.city.kaga.ishikawa.jp/kenko.fukushi/kenshin_gankenshin/5429.html

問合せ先: 加賀市健康課 ☎ 0761-72-7865