

# くすのき通信

03-3743-2777



くすのき歯科医院 vol.4

稲谷駅より  
徒歩1分



訪問歯科も  
受付けます

## 上手にものを噛むための 口腔体操をしましょう



## 「噛むことの大切さ」について

良く噛むことでたくさんのお効果があります!!

### ●むし歯、歯周病、口臭を予防できる

唾液の分泌が増え、抗菌作用によって  
口の中の清掃効果がアップします

### ●脳の活性化、認知症の予防

よく噛む運動は脳細胞の働きを活性化します

### ●肥満を防ぐ

ゆっくりよく噛むことで満腹感が得られ  
食べ過ぎを予防できます

### ●味覚が発達する

味覚が発達することで食べものをじっくりと  
味わうことができます

### ●発音をはっきりする

口まわりの筋肉が発達することで、言葉の発音が  
はっきりとします

- ① 首を前後左右に倒して  
ストレッチ緊張をやわらげる
- ② 舌を出したり  
引っこめたりする
- ③ 舌先を左右の  
くちびるの端につける
- ④ ほおをふくらませたり  
へこませたりする

## POINT

- \* 食事をおいしく味わえることで  
人生が楽しくなります!!
- \* 全身の健康状態を維持・回復させる  
ことができます!!



### ●がんの予防になる

唾液中の酵素には食品中の発がん物質の  
発がん作用を抑制する効果があります

### ●胃腸の働きを促進する

よく噛むと消化酵素がたくさん出ます

### ●体力が上がる

全身に唾液がみなぎり体力が向上します

## 健診や治療

口腔ケアを受けて  
しっかり噛めるように  
しましょう