

歯と口に関すること

健康にまつわるうわさ

よく噛むと
認知症予防に
なるらしい

茨木保健所 地域・職域連携推進協議会

歯の多い人ほど認知症になりにくく、
転倒も少ないそうです。

歯が多く残っていることは、
要介護になりやすい疾患
を予防し、健康寿命を
延伸する可能性があります。



咀嚼には
摂食・消化を助けるだけでなく
覚醒作用や認知機能の向上など
脳の働きにも役立つ作用があります。

詳しくは、[テーマパーク8020](#)をご覧ください。



健康にまつわるうわさ

残ってる歯が
多いほど
長生きするらしい

茨木保健所 地域・職域連携推進協議会

あなたを救う健康10カ条

8. 歯と口



その8 歯と口の健康を大切にしましょう

歯と口の健康が全身の健康と関わっていることを理解し、歯と口の健康づくりに
関する知識を身につけ、正しい歯みがき習慣を実践するとともに、定期的に歯科健診を受診しましょう。



©2014 大阪府もずやん