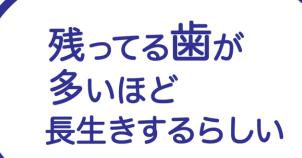
歯と口に関すること

健康にまつわるうわる

よく噛むと **認知症予防**に なるらしい

茨木保健所 地域·職域連携推進協議等

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。



茨木保健所 地域·職域連携推進協議

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。









©2014 大阪府もずやん

あなたを救う健康10カ条



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。